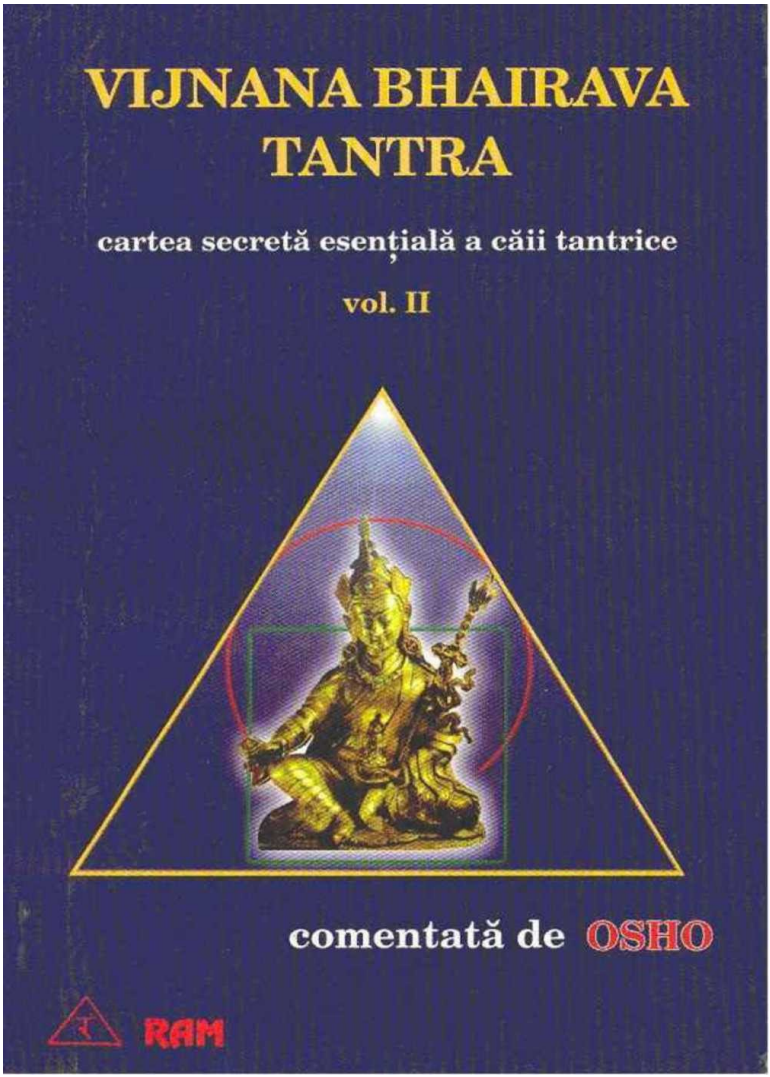


OSHO
VIJNANA BHAIRAVA
TANTRA
VOL II
17. CÂTEVA TEHNICI DE „STOP”.
8. XII.1972, Bombay
SUTRE:

25. Chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva, opreşte-te!

26. Când apare o dorinţă, fii conştient de existenţa ei. Apoi, brusc, renunţă la ea.

27. Umblă până la epuizare şi *apoi, căzând la pământ, în această cădere fii total.*

Viaţa are două stări: cea a fiinţării şi cea a acţiunii. Tu exişti. Natura ta esenţială este pura Existenţă. Ea se află mereu cu tine; nu trebuie să faci nimic pentru a o obţine. Este deja acolo, tu eşti ea. Nu este vorba de posedare, între tine şi ea nu există nici măcar o mică distanţă – eşti aceea. Tu eşti Existenţa. Acţiunea este o realizare, o îndeplinire. Realizarea pentru care te lupţi există deja acolo. Dacă acţionezi, se va întâmpla ceva; dacă nu acţionezi, ea va fi dezvăluită. Fiinţa există.

Pentru a supravieţui trebuie să faci multe. Şi pe măsură ce acţionezi mai mult, această acţiune devine o barieră în calea cunoaşterii Fiinţei. Activitatea pe care o depui este circumferinţa ta – trăieşti în ea, nu poţi trăi fără aceasta. Dar este doar o circumferinţă, nu este centrul tău. Ceea ce ai şi obţii este rezultatul activităţii tale. Şi astfel, centrul este înghiţit, este îngrădit de activitate şi de răsplata activităţii.

Primul lucru care trebuie notat înainte de a pătrunde în aceste tehnici este următorul: orice deţii nu este Fiinţa ta şi orice faci sau poţi face nu este Fiinţa ta. Fiinţa precede toate acţiunile şi toate rezultatele acestora. Însă mintea este constant implicată în acţiune şi posesiune. Fiinţa ta există dincolo de minte. Modul de a penetra în acest centru a reprezentat întotdeauna esenţa tuturor religiilor. Aceasta a fost căutarea celor interesaţi de cunoaşterea realităţii fundamentale a existenţei umane, a esenţei ultime, a substanţei fiinţei. Până când nu înţelegi această diferenţă dintre circumferinţă şi centru nu vei fi capabil să înţelegi sutrele pe care le vom discuta azi.

Notează distincţia. Orice ai – bani, cunoaştere, prestigiu, orice – nu eşti tu. Le ai, ele sunt averile tale, dar tu eşti diferit de ele. În al doilea rând, orice faci nu eşti tu. Poţi face sau nu poţi face ceva. De exemplu, râzi, dar poţi să râzi sau poţi să nu râzi. Alergi – poţi sau nu să alergi.

Dar tu exişti şi nu mai poţi alege asta. Tu deja exişti.

Acţiunea este o alegere. Poţi sau nu să o faci. Poţi sau nu să faci acel „ceva”. Poţi deveni un sfânt sau un hoţ, dar şi sfinţenia şi hoţia ta sunt tot nişte acţiuni. Le poţi alege, le poţi schimba între ele. Un sfânt poate deveni un hoţ şi un hoţ poate deveni un sfânt. Însă nu aceasta este fiinţa ta – ea precede sfinţenia sau hoţia pe care o ai.

Pentru a putea realiza ceva trebuie ca tu să exişti acolo; altminteri nu poţi face nimic. Cine aleargă? Cine râde? Cine fură? Cine devine un sfânt? Fiinţa trebuie să preceadă toate activităţile. Activitatea poate fi aleasă, dar nu şi fiinţa. Fiinţa este cea care alege; nu este alesul şi tu nu poţi să o alegi pe cea care alege – ea există deja şi nu mai poţi face nimic. Ţine minte: posesiunile, acţiunile, sunt la fel cum este circumferinţa pentru un cerc; dar aici tu eşti centrul.

Acest centru este sinele sau *atman* sau cum vrei să îl denumeşti. Acest centru este esenţa, este punctul tău cel mai interior. Cum se poate ajunge la el? Până când nu este atins, până când nu este realizat şi cunoscut nu se poate atinge eterna stare de beatitudine, nu se poate cunoaşte nemurirea, nu se poate cunoaşte divinul.

Până când nu este realizat acest centru, omul va rămâne în mizerie şi suferinţă. Circumferinţa este iadul. Aceste tehnici sunt nişte mijloace prin care se poate pătrunde în acest centru.

25. Chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva, opreşte-te!

Toate aceste tehnici urmăresc oprirea în mijloc. George Gurdjieff a făcut ca aceste tehnici să fie foarte cunoscute în Occident, dar el totuşi nu cunoscuse *Vijnana Bhairava Tantra*. El a învăţat aceste tehnici de la unii lama budişti din Tibet. A lucrat cu aceste tehnici în Occident şi mulţi, foarte mulţi căutători au ajuns să realizeze centrul prin ele. El le-a denumit exerciţii de stop, dar sursa lor este *Vijnana Bhairava Tantra*.

Budiştii au învăţat din *Vijnana Bhairava*, sufiştii de asemenea au învăţat şi au împrumutat multe lucruri din

ea. De fapt aceasta stă la baza tuturor tehnicilor cunoscute în lume.

Gurdjieff a folosit aceste tehnici într-un mod foarte simplu. De exemplu, le spunea elevilor săi să danseze. Un grup de 20 de oameni dansa şi le spunea la un moment dat: „Stop!” – moment în care ei trebuiau să se oprească total. Oricum i-ar fi prins această pauză, trebuiau să se oprească. Nu mai aveau voie să facă niciun fel de modificare, niciun fel de schimbare. Dacă aveai un picior ridicat şi unul pus pe pământ, trebuia să rămâi aşa. Dacă cineva cădea, nu trebuia să coopereze cu căderea. Dacă aveai ochii deschişi trebuiau să rămână deschişi. Nu îi mai puteai închide. Dacă ei se închid singuri, asta era altceva, dar în ceea ce te priveşte tu te-ai oprit şi ai devenit o stană de piatră.

În aceste activităţi, în dans, în timpul unei mişcări, dacă te opreşti brusc apare un hiatus. Această oprire subită a întregii activităţi te divide în două:

corpul şi tu. Brusc te opreşti. Corpul are tendinţa să se mai mişte. El se afla în mişcare, avea un impuls. Corpul nu este pregătit pentru această oprire bruscă. Simţi imediat că mai are tendinţa să facă ceva, dar tu te-ai oprit. Acolo apare un hiatus. Simţi trupul ca pe ceva diferit de tine, care are un impuls de mişcare. Şi deoarece tu te-ai oprit şi nu mai cooperezi cu el, cu activitatea sa, cu impulsul său, atunci devii separat de el.

Dar te poţi păcăli. O cât de mică cooperare şi acel hiatus nu se va mai produce. De exemplu, te simţi neconfortabil şi ghidul tău spiritual ţi-a spus „Stop!”. Tu ai auzit cuvântul său, dar mai faci o mişcare pentru ca să te simţi confortabil şi de-abia apoi te opreşti. Atunci se pierde întreaga esenţă a tehnicii. Când auzi „Stop!”, trebuie să te opreşti imediat şi să nu mai faci nimic.

Poate că poziţia este incomodă şi te temi că vei cădea şi îţi vei rupe oasele. Acum nu mai trebuie să te îngrijoreze nimic. Dacă te îngrijorezi, atunci vei da greş, te vei amăgi. Hiatusul este creat de această oprire bruscă. Corpul este cel care se opreşte şi cel care comandă oprirea este

centrul; circumferinţa şi centrul sunt separate. În această oprire bruscă te poţi simţi pentru prima dată pe tine însuţi: îţi poţi simţi centrul.

Gurdjieff a folosit această tehnică pentru a-i ajuta pe mulţi oameni. Metoda poate fi folosită în multe feluri. Dar mai întâi trebuie să îi înţelegi mecanismul – este simplu. Te afli în activitate şi atunci uiţi complet de tine; activitatea devine centrul atenţiei tale.

Cineva apropiat a murit şi plângi şi suferi pentru asta. Atunci ai uitat complet de tine. Cel care a murit a devenit centrul şi în jurul acestui centru se desfăşoară toată această activitate – plânsul, suferinţa, tristeţea. Dacă atunci îţi spun brusc „Stop!” şi te opreşti complet, în acea clipă vei fi complet îndepărtat de corp şi de acea activitate. Când te afli într-o activitate, tu eşti complet absorbit în aceasta. Oprirea bruscă schimbă situaţia şi te scoate din activitate, iar atunci vei fi aruncat imediat în centru.

Însă ce facem noi în astfel de situaţii? De fiecare dată sărim de la o activitate la alta. Trecem de la A la B şi de la B la C. Dimineaţa când te trezeşti începe activitatea. Acum vei fi activ întreaga zi. Vei realiza multe activităţi şi nu vei fi inactiv nici chiar pentru o clipă. Cum să fii inactiv? Este dificil. Şi dacă încerci să fii inactiv, atunci chiar acest efort va fi o activitate.

Mulţi încearcă să fie inactivi. Stau în postura lui Buddha şi încearcă să fie inactivi. Dar cum să acţionezi să fii inactiv în non-acţiune? Deci poţi converti inactivitatea într-o activitate. Te poţi forţa să fii tăcut şi liniştit, dar aceasta este tot o activitate a minţii. De aceea, mulţi încearcă să pătrundă în meditaţie, dar nu ajung nicăieri – deoarece meditaţia lor este tot o activitate. Tu poţi schimba totul… Dacă înainte fredonai o melodie oarecare, acum cânţi un cântec devoţional, un bhaj*an. Ac*um vei cânta mai lent decât înainte, dar este tot o activitate. Alergi, te plimbi, citeşti – acestea sunt nişte activităţi. Te poţi chiar ruga: este tot o activitate. Treci de la una la alta.

Noaptea când te culci încă eşti activ. Din acest motiv apar visele: ai adormit, dar activitatea încă mai există. În

subconştient încă eşti activ – posezi, alergi, cauţi tot felul de lucruri. Visarea înseamnă, de fapt, o continuare a activităţii pe alt plan, deoarece eşti obosit în fizic.

Doar câteodată, pentru câteva momente – iar aceste clipe au devenit din ce în ce mai rare pentru omul modern. Dar această inactivitate este inconştientă. Tu nu mai eşti conştient, ci eşti cufundat într-un somn adânc. Atunci activitatea a încetat şi nu mai există niciun fel de circumferinţă. Acum te afli în centru, dar nu eşti conştient de acest lucru.

De aceea hinduşii au spus întotdeauna că samādhi, extazul final şi *sushupţi*, somnul profund fără vise, sunt similare – şi nu există decât o singură diferenţă între ele. Dar această diferenţă este majoră: conştientizarea. În somnul profund te afli în centrul fiinţei tale, dar eşti inconştient, iar în extazul ultim, în samādhi, în meditaţia finală te afli de asemenea tot în acel centru, dar eşti pe deplin conştient. Aceasta este diferenţa, însă este o mare diferenţă deoarece atunci când te afli inconştient în centru nu te ajută la mare lucru. Dimineaţa te vei simţi mai proaspăt, mai vital, mai viu, dar viaţa îţi va rămâne neschimbată.

În samādhi intri pe deplin conştient, iar odată ce pătrunzi conştient în centru tu nu vei mai fi la fel. Acum vei şti cine eşti. În acel moment vei şti că posesiunile, acţiunile tale se desfăşoară doar la periferie; că ele nu sunt natura ta esenţială.

Mecanismul acestor tehnici de stop te aruncă brusc în inactivitate. Atunci vei înţelege că dacă încerci să devii inactiv, chiar această încercare te face să fii activ. Deci nu mai încerca, ci fii brusc inactiv. Acesta este sensul tehnicii „Stop!” Alergi, iar eu spun: „Stop!” Nu încerca nimic, doar opreşte-te! Dacă încerci, pierzi esenţa. De exemplu, stai aici şi eu îţi spun stop, atunci rămâi aşa cum te-a prins comanda mea; nu pierde nimic, ci doar opreşte-te brusc. Dacă încerci să te aşezi mai confortabil şi spui: „Gata, acum mă opresc” – atunci ai pierdut. *Spontaneitatea* este cheia, deci nu încerca să mai faci nimic – doar stop!

Poţi încerca oriunde. Faci baie – brusc comandă-ţi stop şi opreşte-te. Chiar dacă aceasta se va întâmpla doar pentru o singură clipă, tot vei simţi că în tine se petrece un fenomen diferit. Atunci eşti aruncat în centru şi brusc totul se opreşte – nu numai corpul. Când trupul se opreşte total, atunci se opreşte şi mintea. Când spui „Stop!” nu mai respira. Lasă totul să se oprească… nicio respiraţie, niciun fel de mişcare a corpului. Rămâi pentru un singur moment în acea oprire şi vei simţi că ai pătruns brusc în centru. O singură străfulgerare a acestui fenomen va face miracole, este ceva revoluţionar. Acesta te va transforma şi pe zi ce trece vei avea tot mai multe licăriri ale centrului. De aceea, inactivitatea nu trebuie practicată. Foloseşte-o în mod brusc, spontan.

Pentru aceasta este bun un maestru, deoarece aceste tehnici sunt de grup. Gurdjieff le-a folosit pe grupuri de oameni, deoarece când eşti singur te poţi amăgi foarte repede. Mai întâi te aşezi confortabil şi apoi spui: „Stop!” Sau chiar dacă nu ai făcut niciun fel de pregătiri conştiente pentru oprire, aceste pregătiri pot să existe în subconştient şi apoi vei spune: „Acum mă pot opri. „Dacă oprirea este făcută de minte, dacă este ceva plănuit, atunci tehnica nu mai are niciun fel de efect. De aceea este bună într-un grup. Acolo se află lângă tine un maestru şi el spune „Stop! „El va observa momentele când te-a afli în poziţii incomode şi astfel se va produce licărirea, va apărea un fulger.

Activitatea poate fi practicată; inactivitatea nu poate fi – iar dacă o practici atunci această inactivitate va deveni un alt fel de activitate. Poţi fi inactiv doar în mod spontan, brusc. Uneori când conduci o maşină poţi avea brusc sentimentul că se poate întâmpla un accident – o altă maşină se apropie de maşina ta şi se poate produce tamponarea dintr-un moment în altul. Atunci brusc, mintea se opreşte, respiraţia se opreşte, totul se opreşte. De multe ori în astfel de situaţii poţi fi aruncat în centru. Însă poţi pierde această centrare chiar şi în timpul unui accident.

Odată mi s-a întâmplat să trec printr-un astfel de

accident de maşină, împreună cu mine mai erau încă trei persoane, dar acestea nu au perceput nimic, au pierdut această şansă. Maşina s-a răsturnat de pe un pod într-o albie de râu, un râu secat. Maşina era răsturnată şi toţi au început să plângă.

O femeie care se afla lângă mine a început să plângă şi să se jelească: „Sunt moartă! Sunt moartă!”

I-am spus: „Dacă ai fi fost moartă, atunci nu ar mai fi fost nimeni aici care să poată spune acest lucru.

Dar ea tremura şi spunea: „Sunt moartă! Ce o să se întâmple cu copiii mei?” Chiar şi după ce am scos-o afară din maşină spunea acelaşi lucru: „Am murit! Ce vor face copiii mei?” i-a trebuit cel puţin o jumătate de oră ca să se calmeze.

Ea a pierdut esenţa evenimentului. Putea folosi această situaţie periculoasă pentru a avea o trăire excepţională: ea ar fi putut opri brusc totul. Şi de fapt, nu puteai face nimic în acea situaţie. Maşina cădea de pe pod, iar activitatea nu mai era necesară. Nu se mai putea face nimic. Însă mintea poate crea orice fel de activitate. Ea s-a gândit la copiii ei şi a început să plângă – „Sunt moartă!” A fost pierdut un moment foarte important. În situaţii periculoase mintea se opreşte automat. De ce? Pentru că este un mecanism care poate funcţiona doar cu lucruri de rutină – doar cu ceea ce a fost antrenată să facă.

Nu îţi poţi antrena mintea pentru accidente, deoarece atunci acestea nu ar mai putea fi numite accidente. Dacă ai repetat ceva, dacă eşti pregătit pentru ceva, dacă ştii că se va întâmpla un lucru, atunci acela nu va fi un accident. «Accidentul» arată că mintea nu era pregătită să facă nimic – acel ceva apărea atât de brusc din necunoscut încât mintea nu mai poate face nimic. Ea nu este pregătită, nu este antrenată pentru asta. Ea se va opri până în momentul în care îi vei da să lucreze din nou ceea ce cunoaşte.

Femeia aceea care plângea după copiii ei nu era deloc atentă la ceea ce se întâmplă. Nu era nici măcar conştientă că trăieşte. Momentul prezent nu se află în

atenţia conştiinţei sale. Ea s-a îndepărtat de situaţia prezentă spre alte lucruri – spre copii, spre moarte. A evadat de acolo. În ceea ce priveşte atenţia ei, aceasta a fugit complet de acea situaţie.

Dar în ceea ce priveşte situaţia, nimeni nu putea face nimic – puteai fi doar conştient. Orice se întâmpla, se întâmpla. Puteai doar să fii conştient. În ceea ce priveşte momentul prezent, ce poţi face într-un accident? Acesta deja te depăşeşte şi mintea nu este pregătită pentru el. Mintea nu mai poate funcţiona deci se opreşte.

De aceea, situaţiile periculoase pentru anumite persoane sunt foarte atractive: acestea pot deveni momente meditative. Dacă îţi conduci maşina cu 90 de mile pe oră, apoi treci la 100 de mile, apoi la 110, la 120, la un moment dat va apărea o situaţie în care se poate întâmpla orice şi tu nu mai poţi face nimic. Acum maşina nu mai este controlată, ea nu se mai află în controlul tău şi atunci mintea este depăşită, ea nu este pregătită pentru asta şi nu mai poate funcţiona. Acesta este fiorul şi senzaţia care ţi-o poate da viteza – acolo apare o tăcere interioară şi eşti aruncat brusc în centru.

Aceste tehnici te ajută să ajungi în centru fără să treci prin vreun accident sau pericol. Dar ţine minte că nu le poţi practica. La ce mă refer când spun asta? într-un fel le poţi practica: te poţi opri brusc; fără să te pregăteşti. Nu trebuie să te gândeşti dinainte şi să spui: „La ora 12 fix mă voi opri”. Atunci când nu eşti pregătit permite-i necunoscutului să apară. Mişcă-te spre necunoscut, spre neprevăzut, fără să ai vreo cunoaştere despre el. Aceasta este tehnica: *Chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva*, *opreşte-te*! Se mai poate şi altfel.

De exemplu, ai impulsul de a strănuta. Simţi că îţi apare strănutul, simţi cum vine. Acum va apărea un moment în care nu mai poţi face nimic – strănutul se va produce. Dar chiar la începutul senzaţiei, atunci când simţi că îţi apare un strănut, în momentul în care devii conştient de el, stop! Ce poţi face? Poţi opri strănutul? Dacă încerci să îl opreşti acesta se va produce mai repede, deoarece

oprirea va face mintea să fie mai conştientă de el şi vei simţi mai mult senzaţia strănutului. Vei deveni mai sensibil, întreaga ta atenţie este acolo şi această atenţie va ajuta strănutul să se producă mai rapid. Va deveni ceva de nesuportat. Nu poţi opri strănutul în mod direct, dar te poţi opri pe tine.

Ce poţi face? Simţi senzaţia de apariţie a strănutului: stop! Nu încerca să opreşti strănutul, ci opreşte-te pe tine. Nu face nimic. Stai nemişcat şi nu mai respira.

Opreşte-te pentru un moment şi vei simţi că impulsul dispare, se întoarce înapoi. În această dispariţie a impulsului este eliberată o energie subtilă care este folosită pentru a merge spre centru, deoarece în strănut se eliberează energie – în orice impuls se petrece asta.

Impulsul este încărcarea cu o energie pe care momentan nu o poţi folosi sau absorbi. Aceasta tinde să iasă, vrea să fie aruncată afară – cauţi o uşurare. De aceea te simţi bine după ce strănuţi. Nu s-a întâmplat nimic, ci doar ai eliberat o energie care era o povară, care te apăsa. Acum aceasta nu se mai află acolo şi eşti uşurat – atunci simţi o subtilă relaxare interioară.

De aceea fiziologi precum Pavlov, B.F. Skinner şi alţii, spun că sexul este asemănător strănutului. Ei spun că, din punct de vedere fiziologic, sexul este la fel ca strănutul. Eşti saturat de energie şi vrei să te eliberezi de ea, vrei să o arunci afară. Odată ce aceasta este eliberată, mecanismul tău se simte relaxat, nu mai eşti împovărat. Atunci te simţi pe moment bine. Dar mai există şi posibilitatea ca în loc să

„Arunci” acea energie, să o foloseşti pentru binele tău. Însă pentru aceasta trebuie să ajungi să o controlezi. Această senzaţie de bine este doar o eliberare din punctul de vedere al fiziologilor şi în ceea ce priveşte fiziologia ei au dreptate Oricând ai un impuls, *chiar în momentul în care simţi impulsul de a face ceva*, *opreşte-te*! Poţi face asta nu numai cu un impuls fiziologic, ci cu orice fel de impuls.

De exemplu, doreai să bei un pahar cu apă. Ai atins

paharul, apa – brusc stop. Lasă mâna acolo, dorinţa de a bea, setea, lasă totul să rămână în interior şi tu opreşte-te complet. Paharul este în exterior şi setea în interior; mâna este pe pahar, ochii sunt aţintiţi la pahar – opreşte-te brusc. Nu mai este niciun fel de respiraţie şi nicio mişcare, eşti ca şi mort. Acel impuls – setea – va elibera o energie şi această energie este folosită pentru a merge spre centru. De ce? Deoarece orice impuls este o mişcare spre exterior. Ţine minte: „impulsul” este energie care se mişcă în afară.

Mai ţine minte încă un lucru: energia se află mereu în mişcare – ori intră ori iese. Nu poate fi niciodată statică. Acestea sunt legile. Dacă le înţelegi, atunci mecanismul tehnicii va fi simplu. Energia se află mereu în mişcare. Ea nu poate fi statică – ori intră ori iese. Dacă este statică, atunci nu este energie.

Când îţi apare un impuls, orice fel de impuls, înseamnă că energia se mişcă în afară. De aceea mâna se duce spre pahar – te-ai dus în exterior. A apărut o dorinţă de a face ceva. Toate activităţile sunt nişte mişcări din interior spre exterior – mişcări dinăuntru spre în afară.

Atunci când te opreşti brusc, energia nu poate rămâne statică în tine. Tu ai devenit static, dar ea nu poate fi statică şi mecanismul care o îndrepta spre exterior s-a oprit şi el. Deci ce mai poate face? Nimic altceva decât să se îndrepte spre interior. Energia nu poate fi statică. Ieşea afară şi tu te-ai oprit, mecanismul s-a oprit – însă mai există mecanismul care o poate conduce spre centru. Atunci se va duce spre interior.

Tu îţi converteşti şi îţi schimbi energia în fiecare moment fără să fii conştient de acest lucru. Eşti furios şi vrei să baţi pe cineva sau să distrugi ceva, să fii violent – atunci încearcă tehnica. Du-te la soţie, la copil, la un prieten, la oricine şi îmbrăţişează şi sărută acea persoană. Înainte erai furios şi voiai să distrugi ceva – mintea era distructivă, iar energia se îndrepta spre violenţă. În acea clipă arată dragoste în loc de furie.

La început vei simţi că este doar o prefăcătorie. Te vei întreba: „Cum aş putea eu iubi? Acum sunt furios! Cum

aş putea iubi în acest moment?”. „Dar nu cunoşti mecanismul. În acel moment vei putea iubi foarte profund, deoarece acolo a apărut energia – ea a ajuns la un punct în care doreşte să fie exprimată şi are nevoie de mişcare. Dacă începi să iubeşti pe cineva, atunci acea energie se va îndrepta spre iubire şi vei simţi o afluenţă energetică cum poate nu ai mai simţit niciodată.

Există persoane care cred că nu pot iubi decât dacă se înfurie sau dacă devin violente. Sunt oameni care nu pot pătrunde într-o iubire profundă decât dacă energia lor se mişcă în mod violent. Poate nu ai observat, dar se întâmplă zilnic: cuplurile se bat înainte de a face dragoste. Soţii şi soţiile se bat, se ceartă, sunt violenţi şi apoi fac dragoste şi cu siguranţă nu au înţeles ce s-a întâmplat. Atunci totul se va transforma într-un automatism – după ce se vor bate vor face dragoste, iar când nu se bat nu vor putea să facă dragoste.

În India, sunt anumite sate unde soţiile încă sunt bătute; dacă un bărbat încetează să îşi mai bată soţia, aceasta va şti că iubirea lui pentru ea a dispărut. El nu se mai luptă şi aceasta arată că nu mai iubeşte. Bineînţeles că acesta este un mod primitiv de a înţelege iubirea.

De ce? De ce este asociată violenţa cu iubirea? Deoarece aceeaşi energie se poate mişca în dimensiuni diferite. O poţi denumi „iubire” sau „ură”. Acestea par opuse, dar nu sunt deoarece în fiecare există aceeaşi energie. Deci o persoană care devine incapabilă de ură, devine incapabilă şi de iubire – este vorba despre iubirea pe care o definesc oamenii ca fiind iubire. O persoană care nu poate fi violentă devine incapabilă de iubirea pe care o cunosc toţi. Un Buddha iubeşte, dar este o iubire total diferită. De aceea, Buddha o denumeşte ca fiind compasiune; nu o numeşte niciodată iubire ca să nu existe confuzia cu ceea ce numesc oamenii iubire. Aceasta este mai aproape de compasiune decât de iubire, deoarece iubirea cunoscută de tine implică violenţă, ură, mânie.

Energia se poate mişca, ea îşi poate schimba direcţiile. Aceeaşi energie care poate deveni iubire, poate

deveni ură. Şi aceeaşi energie se poate mişca şi în interior, dar pentru aceasta oricând ai impulsul de a face ceva, stop! Iar aceasta nu este suprimare. Nu reprimi nimic – doar te joci cu energia şi astfel îi cunoşti metodele de lucru. Dar ţine minte: impulsul trebuie să fie real, autentic; altminteri nu se va întâmpla nimic.

De exemplu, nu îţi este sete, dar te duci la pahar să bei apă şi apoi te opreşti brusc. Nu se va întâmpla nimic, deoarece nu are ce să se întâmple – încă de la început energia nu se mişca. Simţi dragoste faţă de soţie, soţ, prieten. Ai vrut să îmbrăţişezi, să săruţi pe cineva – stop! Dar impulsul trebuie să existe în mod autentic. Dacă acest a nu exista şi voiai doar să consolezi pe cineva sau voiai să săruţi pentru că se aştepta acest lucru de la tine, atunci nu se va întâmpla nimic, deoarece în interior nu se mişca nimic.

Deci ţine minte că, în primul rând, impulsul trebuie să fie autentic. Energia se mişcă doar printr-un impuls real şi când acesta este oprit brusc, ea rămâne în suspensie. Neavând unde să se mai mişte, se întoarce în interior. Nu poate rămâne acolo.

Dar noi suntem atât de falşi încât nimic nu mai pare a fi real. Fiecare mănâncă datorită orei şi nu datorită foamei. Deci, dacă te opreşti nu se va întâmpla nimic, deoarece acolo nu exista un impuls real, nu exista cu adevărat foamea. Nu se mişca niciun fel de energie. De aceea, dacă iei masa mereu la ora 13, atunci vei începe să simţi foamea în jurul acelei ore, însă această foame este falsă; este doar un obicei, un automatism. Corpului nu îi este foame. Dacă nu mănânci atunci vei simţi că îţi lipseşte ceva, dar dacă poţi sta încă o oră fără să mănânci vei uita de foame şi aceasta va dispărea.

Adevărata senzaţie de foame va creşte din ce în ce mai mult. Dacă foamea era reală, atunci la ora 14 îţi va fi mai foame. Dacă era falsă, atunci la ora două vei uita de ea. De fapt, foamea nu va mai exista. Chiar dacă vei vrea să mănânci nu îţi va fi foame. Foamea aceea era doar ceva fals, era doar o senzaţie mecanică. Acolo nu se mişca

niciun fel de energie şi doar mintea era cea care îţi spunea că acum este ora mesei.

Dacă te simţi somnoros, stop! Dar senzaţia trebuie să fie reală: aceasta este problema. Şi este o problemă pentru noi cei din zilele prezente, nu şi pentru cei din vremea lui Shiva. Când *Vijnana Bhairava Tantra* a fost dezvăluită pentru prima oară, nu existau astfel de probleme. Atunci omul era autentic, umanitatea era reală, pură, nu exista nimic fals în ea. Acum totul este fals. Tu pretinzi că iubeşti, pretinzi că eşti supărat. Continui să pretinzi mereu câte ceva şi uiţi dacă acel lucru este fals sau real. Nu spui niciodată ce este cu adevărat în tine, nu te exprimi niciodată. Exprimi doar ce nu există. Urmăreştete şi vei ajunge să cunoşti acest lucru. Spui ceva şi simţi exact contrariul. De fapt, voiai să spui cu totul altceva, dar dacă spui ceea ce este real, atunci nu te vei mai încadra în societate – deoarece întreaga societate este falsă şi într-o astfel de societate nu poţi exista decât ca o persoană falsă. Cu cât eşti mai şlefuit, cu atât devii mai fals şi dacă, vrei să devii real vei simţi o incompatibilitate, o inadaptabilitate.

Datorită societăţii false a apărut sihăstria, renunţarea. Buddha a părăsit societatea doar pentru că aceasta era negativă – într-o societate falsă nu poţi fi real. Sau vei fi mereu în conflict, risipindu-ţi mereu energia. Deci părăseşti falsul, irealul, pentru a putea fi real. Acesta a fost motivul principal al renunţării.

Dar priveşte-te să vezi cât de ireal eşti. Priveşte-ţi mintea: spui ceva, dar simţi exact invers. Simultan spui ceva în minte şi altceva în exterior. De aceea, dacă te opreşti din ceva ireal, tehnica nu va fi de ajutor. Deci găseşte ceva autentic în tine şi încearcă să te opreşti. Nu chiar totul este ireal, mai sunt lucruri reale. Din fericire oricine este real câteodată: în anumite momente oricine este real. Atunci te poţi opri.

Te simţi furios. Eşti gata să distrugi ceva, eşti gata să îţi baţi copilul sau pe cineva: atunci stop! însă nu acţiona prin raţiune: „Furia este ceva rău şi trebuie să mă opresc!” Nu spune: „Aceasta nu va ajuta copilul cu nimic, deci

trebuie să mă opresc” Nu este nevoie de niciun fel de raţionament, pentru că dacă faci acest lucru atunci energia a trecut în plan. Acesta este un mecanism interior. Când spui: „Nu trebuie să îmi bat copilul, deoarece nu îl va ajuta cu nimic şi în plus, nu este bine nici pentru mine şi nici pentru el”, este ceva fără rost şi nu va ajuta la nimic – atunci aceeaşi energie care devenea furie devine acum raţiune. Acum ai considerat totul şi energia descreşte – ea s-a îndreptai spre raţiune, a devenit gândire. Atunci te opreşti, dar nu mai există nicio energie care să se mişte. Când simţi furia nu o lua în considerare, nu te gândi la ea că este bună sau rea; nu gândi deloc. Adu-ţi aminte brusc de tehnică, şi: stop!

Furia este energie pură… nici rea, nici bună. Poate deveni bună sau rea – asta depinde de rezultat şi nu de energie. Poate deveni rea dacă distruge ceva, dacă devine distructivă. Ea poate deveni însă şi un extaz minunat dacă se mişcă în interior şi te duce, te aruncă spre centru; poate deveni o floare. Energia este doar o energie – pură, inocentă, neutră. Erai gata să faci ceva – nu gândi, doar opreşte-te şi rămâi aşa; în acea clipă vei avea o străfulgerare a centrului interior. Vei uita de periferie şi îţi va apărea în faţă centrul tău.

Chiar în momentul în care simţi impulsul a face ceva, *opreşte-te*! Practică şi ţine minte trei lucruri… Unul este următorul: să o realizezi doar când în tine apare un impuls real. Al doilea, nu te gândi la oprire, doar opreşte-te. Şi al treilea: aşteaptă! Când te-ai oprit, nu mai respira, nu mai mişca – aşteaptă şi vezi ce se întâmplă. Când spun să aştepţi, nu vreau să spun să încerci să te gândeşti la centrul interior.

Dacă faci asta, vei pierde. Nu te gândi la sine, la atman. Nu te gândi că acum trebuie să apară străfulgerarea. Nu gândi, doar aşteaptă. Lasă impulsul, energia să se mişte singură. Dacă începi să te gândeşti la Brahman, sau la Atman sau la centru, atunci energia se va canaliza către această gândire.

Poţi irosi foarte uşor energia interioară. Un singur

gând este îndeajuns pentru a îi da o direcţie; apoi vei continua să gândeşti. Când spun stop, înseamnă să te opreşti total, complet. Nu se mai mişcă nimic, ca şi cum s-ar fi oprit tot timpul. Acolo nu mai există nicio mişcare – eşti doar tu! În această existenţă simplă va exploda brusc centrul.

26. Când apare o dorinţă, fii conştient de existenţa ei. Apoi, brusc, renunţă la ea.

Aceasta este puţin diferită faţă de tehnica anterioară. *Când apare o dorinţă, fii conştient de ea. Apoi, brusc, renunţă la ea.* Simţi o dorinţă – de iubire, de sex, de mâncare, orice – atunci fii conştient. Când sutra spune să fii conştient nu înţelege prin asta să te gândeşti la ea sau să o analizezi dacă este bună sau rea, ci doar să fii conştient – ce este ea.

Apare în minte o dorinţă sexuală. Spui: „Este ceva rău”. Aceasta însă nu este conştientizare. Ai fost învăţat că acel lucru este rău şi astfel nu conştientizezi pe deplin dorinţa, ci scripturile, trecutul – învăţătorii, moraliştii. Nu iei în considerare dorinţa în sine, ci altceva: condiţionarea ta, educaţia, cultura, civilizaţia, religia – orice, dar nu dorinţa.

A apărut în minte o simplă dorinţă. Nu implica trecutul, educaţia, condiţionarea; nu face niciun fel de evaluări. Doar conştientizează dorinţa – ce este ea. Dacă mintea poate fi curăţată de tot ce are, de tot ce ţi-a dat societatea, părinţii – educaţia, cultura – dacă este spălată complet, dorinţa sexuală tot va apărea. Aceasta va ieşi la suprafaţă, deoarece ea nu este ceva dat de societate. Este ceva biologic, ceva inerent ţie.

De exemplu, dacă un copil este crescut fără să îl înveţe nimeni să vorbească, el nu va cunoaşte niciun fel de limbaj. Limbajul este un fenomen social; acesta trebuie învăţat. Chiar dacă nimeni nu-i vorbeşte despre sex, când va veni momentul potrivit, copilul tot va simţi dorinţa sexuală. Sexul nu este un fenomen social, este ceva biologic. Dorinţa va apărea la maturitate. Nu este socială, este biologică – ceva profund, care se află în celulele tale.

Datorită faptului că ai fost născut din sex, fiecare celulă este sexuală, corpul este constituit din celule sexuale. Dorinţa aceasta va apărea mereu şi nu poate dispărea decât atunci când dispari din punct de vedere biologic. Această dorinţă se află mereu înăuntru. Când un copil este născut, în interiorul său există dorinţa sexuală şi este nevoie doar de timp pentru ca aceasta să îşi facă apariţia. Când corpul va ajunge matur ea va apărea indiferent dacă eşti învăţat că sexul este iadul sau raiul, că este un păcat sau o virtute – va ieşi la suprafaţă indiferent ce ai fost învăţat.

Vechile tradiţii şi religii, în special cea creştină, predică împotriva sexului. Noile mişcări ale hipioţilor au început să meargă în sens opus acestei învăţături. Ei spun că sexul este ceva bun, extatic, că sexul este singurul lucru real de pe pământ. Dar ambele sunt doar nişte învăţături. Nu îţi cântări dorinţa după nişte învăţături.

Doar conştientizeaz-o în deplina ei puritate – aşa cum este ea, un fapt. Nu o interpreta.

A conştientiza nu înseamnă a interpreta, ci doar a privi asupra unui fapt – aşa cum este el. Dorinţa există: priveşte-o direct şi imediat. Nu implica gândurile şi ideile tale, deoarece niciunul dintre acestea nu este al tău. Totul ţi-a fost dat, totul este ceva împrumutat. Niciun gând nu este original – niciun gând nu poate fi original. Nu implica gândirea, ci doar priveşte dorinţa – ce este ea, ca şi cum nu ai şti nimic despre ea. Întâlneşte-o! Stai în faţa ei! Iată ce se înţelege prin a conştientiza.

Când apare o dorinţă, conştientizeaz-o. Doar priveşte acel fapt – ce este el. Din păcate acesta este unul dintre cele mai dificile lucruri. Comparativ, aterizarea pe Lună sau cucerirea Everestului este ceva foarte simplu. Aterizarea pe Lună este un fenomen foarte complex – dar totuşi este nimic în comparaţie cu conştientizarea activităţilor minţii, deoarece mintea este implicată în tot ce faci. Priveşte cuvântul… Dacă spun

sex. În momentul în care îl spun, deja te-ai decis dacă eşti pentru sau împotriva lui. În momentul în care spun

sex” deja ai interpretat: „Nu este bun. Este un păcat”. Sau spui: „Acesta este ceva bun”. Acum ai interpretat chiar şi cuvântul.

Când a fost publicată cartea „De la Sex la Supraconştiinţă”, multe persoane au venit şi mi-au spus, „Te rog, schimbă titlul”. Cuvântul „sex” i-a tulburat – şi nici măcar nu citiseră cartea. Însă acelaşi lucru mi l-au cerut şi cei care o citiseră.

De ce? Chiar acest cuvânt îţi dă o interpretare. Mintea este atât de interpretativă încât dacă spun „suc de lămâie” deja ai început să salivezi. Ai interpretat cuvintele. În aceste cuvinte – „suc de lămâie” – nu este nimic care să conţină lămâie, dar totuşi saliva începe să curgă. Dacă mai aştept câteva momente va trebui să văd cum înghiţi în sec. Mintea a interpretat. Nici chiar faţă de cuvinte nu poţi sta detaşat, fără să le interpretezi. Va fi foarte dificil să stai deoparte şi să nu interpretezi dorinţa care apare: va fi dificil să rămâi doar un observator calm şi liniştit, care doar priveşte un fapt.

Dacă spun: „Omul acesta este musulman” – hindusul deja s-a gândit că acel om este rău. Dacă spun: „Omul acesta este creştin” – evreul deja a decis că acela nu este bun. Este îndeajuns să fie rostit cuvântul „evreu” şi în mintea unui creştin deja a apărut interpretarea; tradiţionalul, ideea convenţională îşi face apariţia. Omul nu este luat în considerare, ci trebuie impusă asupra sa vechea interpretare existentă.

Fiecare creştin este diferit. Fiecare musulman este diferit, este un în divid unic. Nu îl poţi judeca pe acesta în funcţie de alţi musulmani pe care i-ai cunoscut. Poţi concluziona că toţi hinduşii pe care i-ai întâlnit sunt răi, dar acest hindus nu face parte din experienţa ta. Îl judeci şi pe el conform experienţelor tale trecute. Nu interpreta, interpretarea nu înseamnă conştientizare. Ea înseamnă să fii atent doar la acest fapt. Rămâi cu faptul în sine.

Rishii, înţelepţii au spus că sexul este rău. Poate că a fost rău pentru ei: nu ai de unde să ştii asta. Tu acum ai cu tine o dorinţă, o dorinţă proaspătă. Ia-o în considerare,

priveşte la ea, fii atent la ea. *Apoi*, *brusc*, *renunţă la ea*.

Această tehnică are două părţi. Prima, rămâi cu faptul – fii atent şi conştient de ce se întâmplă. Când simţi o dorinţă sexuală, ce se întâmplă în tine? observă cum te înfierbânţi, cum începi să tremuri, cum începe să se strecoare în tine ceva care parcă începe să te posede. Simte, consideră. Nu judeca în niciun fel, doar pătrunde în acest fapt – faptul dorinţei sexuale. Nu spune că este ceva rău!

Dacă spui asta, atunci conştientizarea s-a oprit, ai închis singur uşa. Acum faţa ta nu mai este îndreptată spre dorinţă, ci stai cu spatele la ea. Te-ai îndepărtat. Ai pierdut un moment în care puteai să pătrunzi adânc în stratul biologic al fiinţei tale. În acest moment te agăţi de stratul social, care se află cel mai la suprafaţă.

Sexul este mai profund decât *shastra* – scripturile – deoarece este ceva biologic. Dacă toate scripturile pot fi distruse – şi pot fi, au fost de multe ori distruse – atunci interpretarea ta se va pierde. Sexul însă va rămâne; el este mai profund. Nu implica în el lucruri superficiale. Doar consideră faptul şi pătrunde în interior şi simte ce se întâmplă în tine. Ce s-a întâmplat cu unii înţelepţi, cu Mahāvīra, cu Mahomed, nu are importanţă. Ce se întâmplă cu tine în acest moment? În acest moment viu, ce se întâmplă cu tine?

Conştientizează, observă. Şi apoi cea de-a doua parte… este într-adevăr minunată. Shiva spune: Apoi, *br*us*c, re*nu*nţă la* e*a.*

Ţine minte – *Brusc*. Nu spune: „Aceasta este ceva rău şi voi renunţa la ea. Nu voi mai avea o astfel de idee sau dorinţă. Este un păcat şi voi suprima acest rău”. Atunci, acolo va apărea o reprimare şi nu o stare meditativă a minţii. Iar suprimarea este creată de propria minte.

Reprimarea este psihologică. Tulburi întregul mecanism şi suprimi energii care pot ieşi la suprafaţă în orice zi. Energia este acolo, tu doar ai ascuns-o, ai suprimat-o. Ea nu a ieşit în afară şi nici nu a intrat în interior, doar s-a dat la o parte. Vă aştepta şi se va

perverti, iar problema fundamentală a omului constă chiar în această energie pervertită.

Bolile psihologice sunt efecte ale acestei energii pervertite. Aceasta va lua forme şi aspecte de neimaginat şi va încerca să se exprime iarăşi. Şi când o face te va conduce la o suferinţă foarte mare, deoarece într-o astfel de formă pervertită nu există niciun fel de satisfacţie. Iar pervertită nu poate rămâne, va trebui să o exprimi. Suprimarea creează perversiunea. Această sutra nu este interesată de suprimare. Nu spune să controlezi, nu spune să suprimi, ci spune: *Brusc*, *renunţa la ea*.

Ce poţi face? Dorinţa există şi tu ai luat-o în considerare. Dacă ai făcut acest lucru, atunci nu va fi dificil-partea a doua va fi foarte uşoară. Dacă nu ai considerat-o, atunci priveşte-ţi mintea. Mintea va gândi: „Asta este bine. Este minunat dacă putem renunţa brusc la dorinţa sexuală”. Atunci ai vrea să o faci, dar aici nu se pune problema dacă îţi place sau nu să o faci. Poate că plăcerea ta nici nu este a ta, poate că este a societăţii, ori poate că este doar o veche tradiţie. Mai întâi conştientizează şi nu crea vreo plăcere sau neplăcere faţă de ea. Doar consider-o şi apoi partea a doua va fi foarte uşoară – poţi renunţa la dorinţă.

Cum să renunţi? Când ai conştientizat în totalitate un lucru, renunţarea va fi la fel de uşoară ca şi cum ai lăsa să cadă o hârtie din mână. Renunţa la ea... Ce se va întâmpla? O dorinţă pe care nu ai reprimat-o va merge spre exterior, apare la suprafaţă; întreaga ta fiinţă este tulburată de ea. Atunci când consideri o dorinţă fără să o interpretezi, întreaga ta fiinţă va deveni acea dorinţă.

Când apare sexul iar tu nu eşti nici împotrivă şi nici pentru el, dacă doar îl priveşti, atunci întreaga ta fiinţă se va implica în acesta. O singură dorinţă sexuală devine o flacără. Întreaga ta fiinţă se va concentra în acea flacără ca şi cum ai fi devenit total sexual. Iar flacăra nu se va afla doar în centrul sexual, ci se va răspândi în tot corpul. Fiecare fibră a corpului tău va tremura. Pasiunea va deveni o flacără. Acum renunţă la ea. Nu lupta cu ea, ci doar

spune pur şi simplu: „Renunţ la ea”.

Ce se va întâmpla? Când poţi spune simplu: „Renunţ la ea” – acolo se produce o separare. Corpul tău – trupul plin de pasiune, plin de acea dorinţă sexuală – şi *tu*, deveniţi doi. Brusc, într-un moment se formează doi poli separaţi. Corpul freamătă de pasiune şi centrul este tăcut observând ce se petrece. Acolo nu mai există niciun fel de conflict, este doar o separare – ţine minte. În luptă nu eşti separat. Când lupţi eşti una cu obiectul cu care te afli în conflict. Când ai renunţat eşti separat. Acum poţi privi ca şi cum acolo ar fi altcineva şi nu tu.

Unul din prietenii mei a stat alături de mine mulţi ani. Era un fumător înrăit şi a tot încercat, ca fiecare fumător de altfel, să renunţe la fumat. Într-o dimineaţă era decis: „Acum nu voi mai fuma” – dar până seara revenea la obicei. Atunci începea să se simtă vinovat şi câteva zile nu mai avea curajul să mai încerce să se lase de fumat.

După aceasta uita ce s-a întâmplat. În altă zi repeta: „De astăzi nu voi mai fuma” – iar eu râdeam când îl auzeam, deoarece acelaşi lucru se întâmplase de nenumărate ori. După un timp, el însuşi s-a săturat de tot acest cerc vicios.

Se întreba ce să facă. Mi-a cerut sfatul şi i-am spus: „Nu mai fi împotriva fumatului – acesta este primul lucru care trebuie făcut. Fumează şi fii cu fumatul. Timp de şapte zile nu mai fi împotriva lui; fă asta”.

El a răspuns mirat: „Ce tot spui? Am fost împotrivă şi nu am reuşit să mă las şi acum îmi spui să nu mai fiu împotrivă. Atunci înseamnă că nu mai există nicio posibilitate să renunţ la el”.

I-am spus: „Ai încercat printr-o atitudine duşmănoasă şi ai dat greş. Acum încearcă şi altfel – printr-o atitudine prietenoasă. Nu mai fi împotrivă timp de şapte zile”.

A întrebat imediat: „Şi după asta voi putea să mă las?”

Aşa că i-am zis: „Atunci este la fel… încă mai eşti duşmanul lui. Nu te mai gândi deloc să renunţi la el. Cum ar putea cineva să se gândească să renunţe la prietenul

său? Timp de şapte zile uită de această renunţare. Stai şi cooperează cu el, fumează cât de adânc poţi, cât de conştient poţi. Când fumezi uită de orice altceva: devino fumatul. Fii liniştit şi într-o profundă comuniune cu el. Timp de şapte zile fumează cât vrei şi nu te mai gândi să te laşi”.

Aceste şapte zile ale sale s-au transformat în conştientizare. El a putut privi actul fumatului. Nu mai era împotriva sa şi acum a putut să îl privească.

Când eşti împotriva a ceva, când lupţi cu ceva sau cineva, atunci nu mai poţi privi nimic altceva. Chiar această împotrivire devine o barieră. Tu nu poţi conştientiza… Cum ai putea fi conştient de un duşman? Nici nu poţi să îl priveşti în ochi; este dificil să te afli în faţa sa. Poţi privi profund doar în ochii celui sau celei pe care o iubeşti; atunci poţi pătrunde adânc. Altminteri ochii nu se întâlnesc aproape niciodată.

A privit profund acel fapt. În acele şapte zile a conştientizat fumatul. Neavând o atitudine de împotrivire energia s-a putut afla acolo, mintea s-a aflat acolo şi totul a devenit o meditaţie. El a trebuit să coopereze, a trebuit să devină fumătorul. După şapte zile a uitat să îmi mai spună ce a rezolvat. Mă aşteptam să vină şi să mă întrebe: „Acum au trecut cele şapte zile. Cum mă pot lăsa?” Uitase complet de aceste şapte zile. Au trecut trei săptămâni şi apoi l-am întrebat: „Ai uitat?”

A zis: „Experienţa a fost atât de minunată încât nici nu mai vreau să mă gândesc la altceva. Este ceva minunat şi pentru prima dată nu mă mai lupt cu acest fapt. Doar simt ce se întâmplă cu mine”.

I-am spus: „Acum oricând simţi dorinţa de a fuma, renunţă pur şi simplu „El nu m-a mai întrebat cum să renunţe, doar a conştientizat faptul şi totul a devenit ca o joacă de copil, în care nu mai exista niciun conflict. Şi am mai continuat: „Când mai simţi iarăşi nevoia de a fuma, fii conştient de acel fapt, priveşte-l şi apoi renunţă. la ţigara în mână, opreşte-te pentru un moment şi apoi lasă-o. Permite-i să cadă şi odată cu căderea ţigării permite-i şi

dorinţei să cadă în interior”.

Nu m-a mai întrebat ce să facă, deoarece conştientizarea l-a făcut capabil să renunţe. Şi ţine minte că dacă nu poţi renunţa, dacă nu eşti capabil de asta, atunci înseamnă că nu ai conştientizat acel fapt. Înseamnă că ai fost împotriva sa, înseamnă că te-ai gândit mereu cum să te laşi. Atunci însă nu poţi renunţa la el. Când nevoia apare brusc şi tu renunţi la ea, energia face un salt în interior. Tehnica este aceeaşi, doar dimensiunea diferă: *Când apare o dorinţă*, *fii conştient de ea*. *Apoi*, *brusc*, *renunţă ta ea*.

27. Umblă până la epuizare şi apoi, căzând la pământ, în această cădere fii total.

La fel! Această tehnică de stop este asemănătoare cu celelalte două. *Umblă până la epuizare*. Aleargă în cerc, sări, dansează, apoi aleargă din nou până când te extenuezi – până când simţi că nu mai poţi face nici măcar un singur pas. Dar va trebui să înţelegi că mintea va încerca să te amăgească, ea îţi va spune că eşti epuizat. Nu da atenţie minţii. Continuă să dansezi, să alergi sau să sări. Continuă! Mintea îţi va spune că acum eşti complet epuizat şi că nu mai poţi face nimic. Însă continuă să alergi până când simţi – nu până când gândeşti, ci până când simţi – că întregul corp este epuizat, până când: „Un singur pas dacă mai fac mă voi prăbuşi”.

Când simţi că nu te mai poţi mişca, că întregul corp a devenit greu şi este complet epuizat, *atunci*, *în această cădere*, *fii total*. Atunci cazi! Ţine minte că trebuie să fii atât de obosit încât căderea să se producă de la sine. Dacă continui vei cădea. Ai atins limita – eşti gata să te prăbuşeşti. Atunci această sutra spune să cazi şi *în această cădere fii total*.

Iată esenţa tehnicii: când cazi, *fii total*. Ce se înţelege prin aceasta? Nu te prăbuşi când îţi spune mintea – primul lucru. Nu plănui; nu încerca să te aşezi sau să te întinzi pe pământ. Cazi ca un întreg, ca şi cum întregul trup este un bloc are cade. Şi nu trebuie să îl faci tu să cadă; dacă o faci, atunci va exista o divizare: tu, cel care îl face să cadă

şi corpul care cade. Atunci nu eşti întreg, ci fragmentat, divizat. Cazi ca un întreg; dă-ţi drumul total. Şi ţine minte, cazi! Nu aranja asta. Prăbuşeşte-te ca un mort.

În această cădere fii total. Dacă poţi cădea în acest fel, atunci îţi vei simţi pentru prima dată întreaga ta fiinţă. Îţi vei simţi pentru prima dată centrul – nu divizat, ci întreg, unit.

Cum se poate petrece acest lucru? Corpul are trei straturi de energie. Unul este pentru treburile zilnice şi este foarte repede epuizat. Acesta este doar pentru munca de rutină. Al doilea este pentru situaţiile de urgenţă – el este mai profund. Acesta este folosit doar atunci când te afli într-o stare de urgenţă. Iar al treilea este energia cosmică care este infinită. Primul poate fi foarte repede epuizat. Dacă îţi spun să alergi, după trei sau patru ture vei spune: „Am obosit”. Dar de fapt nu te simţi obosit – doar este epuizat primul strat. Dimineaţa se epuizează mai greu; seara se va consuma foarte repede, deoarece l-ai folosit întreaga zi. Acum el are nevoie de reparaţii; trebuie să dormi profund. Atunci acesta poate lua iarăşi energie din rezervorul cosmic şi astfel va putea iarăşi lucra. El este primul strat.

Dacă îţi spun să alergi seara, îmi vei răspunde: „Mă simt somnoros şi nu pot alerga”. Însă când altcineva va striga: „Ţi-a luat foc casa”. Brusc somnolenţa va dispărea. Nu va mai exista niciun fel de oboseală, te simţi proaspăt şi vei începe să fugi. Ce s-a întâmplat? Erai obosit, dar această situaţie de urgenţă te-a pus în contact cu cel de-al doilea strat de energie şi astfel ai devenit iarăşi proaspăt. Acesta este cel de-al doilea strat care trebuie epuizat. Primul strat este epuizat foarte repede. Continuă! Te vei simţi obosit, dar continuă. Şi în câteva momente va apărea o nouă energie, care îţi va alunga orice stare de oboseală.

Mulţi vin şi spun: „Pare ceva miraculos să putem face atât de multe când ne aflăm într-o tabără de meditaţie. Dimineaţa, timp de o oră, facem o meditaţie activă.

Apoi, după amiaza şi seara o repetăm. Meditǎm trei ore pe zi”. Mulţi au fost convinşi că nu pot medita în acest

ritm mai mult de o zi. Dar nimeni nu oboseşte. De ce? Deoarece ei se află în contact cu al doilea strat de energie.

Dar singur vei obosi. Când primul strat se va irosi vei spune: „Acum sunt obosit”. Însă într-un grup de cinci sute de oameni care meditează, vei gândi: „Nimeni nu a obosit, deci pot să mai continui un pic”.

Această activitate de grup îţi dă un impuls şi astfel ajungi mai repede la cel de-al doilea strat. Iar acesta este foarte mare – este un strat de urgenţă. Când şi el este epuizat, doar atunci te afli în contact cu sursa, cu cosmicul, infinitul. Vei fi atât de obosit încât vei gândi: „Asta este peste puterile mele”. Însă este doar ceva peste puterile primului strat. Şi când acesta se termină te vei simţi epuizat. Când se termină şi cel de-al doilea strat vei simţi: „Dacă mai continui voi muri”. Mulţi vin şi îmi spun că ori de câte ori ating o meditaţie profundă se sperie şi simt: „Îmi este frică. Se pare că voi muri. Nu pot pătrunde mai departe. Mă apucă o teamă care îmi dă senzaţia că voi muri şi nu voi mai putea ieşi din această meditaţie”.

Acesta este momentul cel mai potrivit – clipa în care ai nevoie de curaj. Puţin curaj şi vei pătrunde în cel de-al treilea strat, în cel mai profund şi infinit strat. Această tehnică te va ajuta foarte uşor să pătrunzi în oceanul de energie cosmică: *Umblă până la epuizare şi apoi căzând la pământ, în această cădere, fii total*. Iar în clipa în care te vei prăbuşi total, vei fi pentru prima dată întreg, unit, nefragmentat. Mintea şi divizările ei vor dispărea, iar acolo va răsări pentru prima dată fiinţa indivizibilă.

18. MENŢINEREA FAPTELOR

9. XII.1972, Bombay

1. Este toleranţa în exprimare o apropiere de autenticitate?

2. De ce uneori cel care stopează furia sau sexul se simte tulburat?

3. Dacă în timpul unui impuls autentic nu există conştientizare, atunci cum te mai poţi opri?

4. Nu este iniţierea şi graţia dăruită de un maestru mai importantă decât tehnicile? Cum o poţi primi?

1. Aseară ai spus că omul modern a devenit neautentic în exprimarea furiei, violenţei, sexului, etc. Mai spui că în India tânăra generaţie este mai puţin violentă în exprimarea emoţiilor decât generaţia occidentală. Asta înseamnă cumva că tineretul occidental devine mai autentic în exprimare? Este deci libertatea exprimării sexului sau furiei o maturitate, o apropiere de autenticitatea exprimării stărilor emoţionale?

Trebuie luate în considerare multe lucruri. Unul este următorul: autentic înseamnă să fii total real, faptic. Ideologiile, teoriile, doctrinele te distorsionează şi îţi creează o falsă personalitate. Tu ai multe feţe cultivate şi nu eşti ceea ce arăţi. Pierzi realitatea şi continui să joci mereu teatru. Viaţa ta devine mai puţin vie şi mai mult un joc, în care pui în scenă ceva anume, nu sufletul tău real, ci educaţia, cultura, societatea, civilizaţia. Omul poate fi cultivat şi cu cât este mai cultivat, cu atât este mai puţin real.

Realitatea este sufletul tău necultivat, neatins de societate. Dar poate fi ceva periculos. Dacă un copil este lăsat singur, el va ajunge ca un animal. Va fi autentic, dar va fi ca un animal; nu va deveni un om. Deci nu este posibil; această alternativă nu se mai ia în discuţie. Nu putem lăsa un copil singur; trebuie să facem ceva şi orice vom face, vom tulbura eul real. Îi vom da copilului noi feţe şi noi măşti pe care să le poarte. El va deveni un om, dar va deveni un actor – nu va fi real. Dacă îl laşi singur va fi autentic şi real, însă nu va fi un om. Deci învăţătura este un rău necesar, va trebui să îl condiţionăm şi să îl cultivăm. Atunci el devine un om, dar ireal.

O a treia posibilitate se deschide odată cu aceste tehnici de meditaţie. Toate metodele de meditaţie sunt de fapt nişte decondiţionări. Prin ele te lipseşti de tot ce ţi-a dat societatea, însă atunci nu vei mai fi ca un animal. Atunci vei fi ceva mai mult decât un om: un supraom – real, nu un animal.

Cum se întâmplă acest lucru? Unui copil trebuie să i se dea educaţie. Nu există vreo posibilitate prin care să

poată fi lăsat singur. Dacă faci asta el nu va deveni niciodată un om, va fi precum un animal. Va fi real, dar va pierde dimensiunea conştiinţei care se deschide omului. Deci va trebui să îl facem om, astfel devenind ireal.

De ce devine ireal? Deoarece i se impune totul din exterior, înăuntru rămânând doar un animal. Noi îi impunem umanitatea. Astfel este divizat în două. Acum, în interior trăieşte animalul, iar în exterior omul. De aceea, orice faci şi orice spui este o făţărnicie. Va trebui să păstrezi o faţă care ţi-a fost dată şi simultan va trebui să satisfaci şi animalul interior. Acest lucru creează probleme şi fiinţa devine necinstită. Cu cât eşti mai idealist, cu atât va trebui să fii mai puţin onest, deoarece idealul va spune: „Fă cutare lucru" – iar animalul, fiinţa primitivă va dori să facă exact contrariul.

Ce se poate face într-o astfel de situaţie? Omul va începe să se amăgească; îşi va păstra o faţă falsă şi va continua să trăiască ca un animal. Chiar aşa se întâmplă. Ai o viaţă sexuală, dar nu vorbeşti niciodată de ea. Vorbeşti însă de *brahmacharya*, de abstinenţă, de celibat. Viaţa ta sexuală este împinsă în întuner ic – şi acest lucru îl faci nu numai faţă de societate sau familie, ci chiar şi faţă de mintea ta conştientă. Împingi în întuneric adevărul ca şi cum nici nu ar face parte din fiinţa ta. Dar totuşi continui să faci lucruri faţă de care eşti împotrivă, deoarece biologicul tău nu poate fi schimbat doar prin educaţie.

Ţine minte: moştenirea ta – celulele biologice, structura ta – nu poate fi schimbată doar printr-o educaţie ideologică. Nicio şcoală şi nicio ideologie nu poate schimba animalul interior. Doar o tehnică ştiinţifică poate transforma fiinţa interioară. Ajutorul învăţăturilor morale nu vor fi de folos în schimbarea totală a conştiinţei tale interioare – pentru aceasta te va ajuta doar o tehnică ştiinţifică. Doar atunci nu vei mai fi divizat şi vei deveni o unitate.

Animalul este singur, este unitar; sfântul este şi el singur şi unitar. Omul este dublu deoarece se află la mijloc, între sfânt şi animal – sau poţi spune între Dumnezeu şi

câine. Omul se află la mijloc. Înăuntru rămâne un câine, iar în afară pretinde că este Dumnezeu. Această atitudine creează o tensiune şi totul devine fals. Poţi decade şi poţi deveni un animal, atunci vei fi mai autentic ca un om. Dar vei pierde mult, mult prea mult – vei pierde posibilitatea de a deveni Dumnezeu.

Animalul nu poate deveni Dumnezeu, deoarece el nu are niciun fel de probleme care să le depăşească. Ţine minte, animalul nu poate deveni Dumnezeu, deoarece acolo nu există nimic care să fie transformat. Animalul este liniştit şi împăcat cu el însuşi – nu există niciun fel de conflict, nu este nicio problemă şi nu este nicio nevoie de transcendere. Animalul nu este nici măcar conştient, este inconştient în mod autentic. Dar el este autentic, chiar dacă autenticitatea sa este inconştientă. Niciun animal nu poate minţi – este imposibil. Însă aceasta nu se datorează faptului că el are o moralitate; animalele nu pot minţi deoarece acestea nu sunt conştiente de posibilitatea faptului că cineva poate să fie fals.

Ele nu pot trăi decât în adevăr, dar acest adevăr este o sclavie. Un animal trebuie să fie în adevăr, dar nu pentru că el a ales asta, ci pentru că nu poate alege altă alternativă. Nu există altă alternativă; poate fi doar el însuşi. Nu există nicio posibilitate prin care să devină fals, deoarece nu este conştient de faptul că poate alege.

Omul este conştient de posibilităţi şi de aceea doar el poate fi mincinos. Aceasta este o maturitate, o evoluţie. Omul poate fi mincinos deoarece poate fi şi adevărat. El poate alege. Animalele trebuie să fie în adevăr, însă aceasta este sclavia şi nu libertatea lor. Dacă tu eşti în adevăr, acest lucru este o realizare deoarece puteai fi în minciună. Posibilitatea rămâne deschisă, dar nu ai ales-o pe aceasta, ci pe cealaltă. Iată ce înseamnă o alegere conştientă.

Bineînţeles că atunci omul se va afla mereu în dificultate. Alegerea este întotdeauna dificilă şi mintea vrea mereu să aleagă ceva mai uşor de făcut. Mintea vrea să aibă ceva fără să treacă prin niciun fel de obstacole.

Este uşor să minţi; este uşor să fii fals. Este uşor să pari iubitor, dar a fi iubitor este într-adevăr foarte dificil. O faţadă falsă se poate crea extrem de facil; însă o fiinţă autentică este foarte dificil. Deci omul alege ceea ce este simplu şi uşor, ceea ce poate fi făcut fără niciun fel de efort şi sacrificiu.

Odată cu omul, a apărut în existenţă şi libertatea. Animalele sunt doar nişte sclavi. Prin om apare în existenţă libertatea, alegerea – iar apoi, dificultăţile şi anxietăţile. Odată cu omul apare şi falsul, neadevărul. Poţi păcăli. Până aici acesta este un rău necesar.

Omul nu poate fi simplu şi pur precum animalele, dar poate ajunge mai presus decât ele; există însă şi posibilitatea de a coborî. El poate fi mai inocent şi mai pur, dar nu poate fi la fel de inocent ca ele. Inocenţa animalelor este inconştientă, iar omul a devenit conştient. Omul are două posibilităţi: poate continua să fie fals şi să existe constant divizat şi în conflict cu el însuşi; sau poate deveni conştient de întreg fenomenul care i s-a petrecut şi atunci poate decide să nu mai fie fals. Poate renunţa la tot ce este fals. Poate sacrifica falsitatea şi rezultatele acesteia şi va deveni din nou autentic.

O astfel de autenticitate este calitativ diferită de cea a unui animal. Animalul este inconştient. El nu poate face nimic – el este forţat de natură să fie autentic. Când un om decide să fie autentic, atunci nimeni nu îl forţează să facă asta; dimpotrivă, totul îl forţează să fie neautentic – societatea, cultura, totul în jurul lui îi impune falsitatea. El decide să fie autentic. Această decizie creează sinele şi această decizie îţi dă o libertate pe care nu o poate atinge niciun animal şi niciun om fals.

Ţine minte, oricând minţi sau amăgeşti, eşti forţat să faci asta. Nu este alegerea ta, nu este o alegere reală. De ce minţi? Datorită consecinţelor, datorită societăţii: dacă vei spune adevărul vei suferi. Atunci minţi şi astfel scapi de suferinţă.

De fapt, societatea te-a forţat să minţi; aceasta nu a fost alegerea ta. Dacă spui adevărul, aceasta este alegerea

ta, nimeni nu te forţează să o faci.

Totul te forţează să minţi, să fii necinstit. Acest lucru este mai confortabil, mai convenabil, mai sigur. Dacă spui adevărul pătrunzi în nesiguranţă, în pericole, însă este alegerea ta. Prin această alegere te apropii pentru prima dată de centrul esenţial, divin, al fiinţei tale.

Deci autenticitatea animalului şi cea a omului sunt calitativ diferite – aceasta din urmă este o alegere conştientă. Un buddha este o unitate. El este ca un animal, dar cu o singură diferenţă: el este simplu, pur şi inocent precum un animal, însă este deplin conştient. Acum totul este o alegere conştientă: atent, conştient.

Întrebarea sună astfel: „Înseamnă atunci că tineretul occidental devine mai autentic?” Într-un sens, aşa este. Devine mai autentic deoarece merge spre stadiul animalelor. Aceasta nu este o alegere. De fapt, este cel mai uşor curs – să cazi. Tineretul occidental este mai autentic decât cel oriental, deoarece se îndreaptă mai repede spre stadiul animal. Tineretul oriental este fals. Comportamentul lor este o faţadă – nu este real, ci fals. Însă acestea două nu sunt singurele alternative.

Tineretul oriental este fals, cultivat, forţat să fie ireal. Tineretul occidental s-a revoltat împotriva acestui lucru şi astfel s-au îndreptat spre autenticitatea animalului.

De aceea, sexul şi violenţa atrage din ce în ce mai mult tineretul din Vest. Într-un fel ei sunt mai autentici, dar în alt sens pierd o mare posibilitate.

Un buddha şi un hippie care se revoltă fac acelaşi lucru, dar aceste revoltări sunt diferite; calitatea diferă. Un buddha se revoltă împotriva condiţionării, depăşind-o – el merge spre o unitate mai înaltă decât cea a animalului şi omului. Tu te poţi revolta şi poţi merge spre condiţia animală. Atunci mergi tot spre o unitate, însă aceasta se află sub condiţia umană.

Într-un fel revolta este bună – deoarece odată intrată în minte, atunci nu va fi departe ziua în care se va realiza faptul că această revoltă este regresivă. Este nevoie de o revoltă progresivă. Deci, mai devreme sau mai târziu,

tineretul occidental va înţelege că revolta lor este bună, dar direcţia este greşită. Atunci va fi posibil ca în Occident să se nască o nouă umanitate.

În acest sens, falsitatea din Orient nu este bună de nimic. Este mai bine să fii autentic, revoltat, deoarece unei minţi care se află în revoltă nu îi va trebui mult timp ca să realizeze faptul că direcţia este greşită. Dar un tineret fals poate dăinui milenii întregi fără să devină conştient de posibilitatea revoltei şi transcenderii. Însă dintre acestea două nu merită să fie aleasă niciuna; adevărata cale este a treia alternativă.

Omul trebuie să se revolte împotriva condiţionării şi să treacă mai departe. Dacă decazi, atunci se poate să îţi placă revolta, dar această revoltă este distructivă – nu creativă. Religia este revolta cea mai profundă, dar poate că tu nu o consideri astfel. Noi considerăm religia un lucru foarte ortodox – ca pe ceva convenţional, tradiţional. Nu este aşa. Religia este cel mai revoluţionar lucru din conştiinţa umană, deoarece ea te poate conduce spre o unitate care este mai înaltă decât cea a omului şi a animalului. Aceste tehnici se ocupă tocmai de această revoltă.

Când Shiva afirmă să fii autentic, el nu spune să continui să trăieşti fals. Fii conştient de persoana ta falsă, de măştile, de feţele tale – şi apoi fii autentic.

Realizează modul în care exişti!

Adevărata problemă este aceea că omul se amăgeşte singur. Vorbeşti despre compasiune… În India se vorbeşte foarte mult despre compasiune, despre non-violenţă şi fiecare crede că nu este violent, dar dacă priveşti faptele şi acţiunile fiecăruia vezi numai violenţă. Însă el nu este conştient de aceasta. Omul poate fi violent chiar şi în non-violenţa sa. Dacă încearcă să îi forţeze pe alţii să urmeze non-violenţa, aceasta este violenţă. A fi autentic înseamnă să înţelegi şi să realizezi care este starea reală a minţii tale – nu principiile, nu ideile, ci starea actuală a minţii. Care este starea minţii tale? Eşti violent? Eşti furios?

Iată ce înţelege Shiva prin autenticitate: Cunoaşte-ţi

realul, fapticitatea ta, deoarece numai un fapt poate fi schimbat. Dacă vrei să te transformi, atunci trebuie să îţi cunoşti faptele. Nu poţi schimba o ficţiune. Eşti violent şi gândeşti că de fapt eşti non-violent – într-o asemenea situaţie nu există nicio posibilitate de transformare. Această non-violenţă nu se află nicăieri şi deci nu o poţi schimba. Iar acolo există violenţa, dar nu eşti conştient de ea şi atunci cum ai putea să o schimbi?

Mai întâi cunoaşte faptele, aşa cum sunt ele. Cum? Întâlneşte-le fără să le interpretezi. De aceea sutra, de ieri spunea: conştientizează. Apare servitorul tău – ia în considerare modul cum îl priveşti pe acesta. Acum a apărut în cameră şeful tău – observă felul în care îl priveşti. Ai aceeaşi atitudine faţă de servitor ca şi faţă de şef?

Ochii îţi sunt la fel sau există o diferenţă? Dacă este o diferenţă, atunci eşti un om violent.

Tu nu priveşti omul, fiinţa umană. Privirea ta este o interpretare. Dacă este bogat îl priveşti într-un anumit fel; dacă este sărac îl vei privi altfel. Privirea ta este doar o balanţă care cântăreşte aurul. Dacă cel la care te uiţi este sărac, privirea ta are o violenţă subtilă în ea, este o privire degradantă, insultătoare. Dacă acela este bogat, atunci acolo există o apreciere subtilă. În tot ce faci există o interpretare, o preocupare, o grijă.

Eşti supărat pe fiul sau fiica ta şi afirmi că de fapt eşti supărat pentru binele sau de dragul lor. Pătrunde adânc în interior; ia în considerare ceea ce afirmi şi vezi dacă este adevărat. Fiul nu te-a ascultat şi eşti supărat. Spui că vrei să îl transformi pentru binele lui. Priveşte în interior şi ia în considerare acest fapt. Este oare adevărat că te gândeşti la binele lui sau doar te simţi insultat că nu te-a ascultat? Te simţi rănit, deoarece fiul nu ţi-a dat ascultare. Ego-ul tău este rănit.

Deci eşti supărat pentru că ţi-a rănit ego-ul şi în continuare pretinzi că, nu acesta este motivul supărării – afirmi că te gândeşti la binele lui şi de aceea eşti supărat. Acesta este singurul motiv. Tu eşti un tată iubitor şi

supărarea nu există deloc în tine. Cum ar putea exista? Tu îl iubeşti foarte mult, dar pentru că a luat-o pe un drum greşit, din iubire pentru el, vrei să îl determini să se transforme şi de aceea doar te prefaci că eşti supărat. Doar pretinzi asta pentru a-l ajuta.

Oare acesta este adevărul? Doar pretinzi sau te simţi rănit că nu te-a ascultat? Şi eşti atât de sigur că ceea ce îi spui este adevărat şi corect? Pătrunde adânc în tine priveşte faptul, ia-l în considerare – şi fii authentic.

Dacă te simţi doar jignit că nu te-a ascultat, atunci cunoaşte, înţelege că de aceea te simţi rănit şi acela este motivul supărării. Asta înseamnă să fii autentic.

Atunci poţi face multe ca să te transformi, deoarece faptele pot fi schimbate; ficţiunile nu pot fi schimbate. Pătrunde adânc în tine, în orice faci sau gândeşti. Scoate la suprafaţă faptele reale şi nu lăsa ca acestea să fie colorate de interpretări şi de cuvinte.

Dacă există această considerare, atunci vei deveni autentic. Această autenticitate nu va fi asemănătoare cu a unui animal, ci va fi ca aceea a unui sfânt, deoarece cu cât îţi cunoşti mai mult urâţenia, cu atât mai mult îţi vei cunoaşte violenţa şi cu atât mai mult vei pătrunde în interiorul faptelor tale, devenind conştient de tot non-sensul pe care îl faci, iar atunci cu atât mai mult te va ajuta conştientizarea aceasta. Urâţenia din tine va dispărea, se va şterge, deoarece nu mai poate exista când devii conştient de ea.

Dacă vrei să continui vechea poveste, atunci nu mai fi conştient şi creează o faţadă frumoasă, în jurul urâţeniei tale. În acel moment vei vedea doar frumuseţea, iar urâţenia va rămâne ascunsă fără să poată fi văzută în mod direct. Dar toţi ceilalţi o vor vedea – asta este problema. Fiul va vedea că tatăl nu este supărat de dragul lui; va observa că tatăl său este supărat deoarece el nu l-a ascultat şi se simte jignit – fiul va simţi imediat acest lucru. Nu îţi poţi ascunde urâţenia. Pe aceasta nu o poţi ascunde decât de tine. Privirea ta va arăta oricui violenţa existentă în interior. Te poţi păcăli doar pe tine că eşti plin de

compasiune.

Din această cauză fiecare se crede o fiinţă superioară şi nimeni altcineva nu este de acord cu el. Soţia, copiii tăi nu sunt de acord că tu eşti o fiinţă superioară; prietenii nu sunt de acord, nimeni nu este de acord cu aceasta.

În Rusia există un proverb care spune că dacă oricine şi-ar deschide complat mintea, atunci în întreaga lume nu ar mai exista nici măcar patru prieteni. Imposibil! Orice ar gândi prietenul tău despre tine, el nu îţi spune. De aceea, prietenia continuă. Dar veţi continua să vă bârfiţi pe la spate. Nimeni nu spune în mod cinstit ce gândeşte, deoarece atunci nu ar mai exista niciun fel de prietenie. De ce? Nimeni nu este de acord cu tine şi motivul este următorul: nu te poţi păcăli decât pe tine, pe nimeni altcineva. Doar amăgirea de sine este posibilă.

Şi când crezi că îi păcăleşti pe alţii, nu vei face altceva decât să te păcăleşti pe tine. Poate că alţii pretind sau se prefac că au fost păcăliţi, deoarece sunt momente în care este convenabil să joci acest rol. Vorbeşti cuiva despre măreţia ta… Multă lume face acest lucru direct sau indirect, vorbeşte despre superioritatea şi măreţia sa. Poate că altcineva este de acord cu el; poate că este ceva benefic pentru el şi atunci pretinde că este păcălit de tine, dar în sinea lui te cunoaşte cine eşti.

Tu nu poţi păcăli pe cineva decât dacă acela este pregătit să accepte aceasta – acesta este primul lucru. Iată ce înţeleg eu prin autenticitate: adu-ţi aminte de fapticitatea ta, de realul tău. Sortează-l mereu; observă interpretările, aruncă-le şi priveşte-te aşa cum eşti. Să nu îţi fie frică deoarece acolo vei găsi multă urâţenie. Dacă îţi este frică, atunci nu vei fi capabil să o schimbi. Dacă există, acceptă o; ia-o în considerare.

Acesta este înţelesul considerării: să priveşti ceva în totala sa goliciune. Mergi în jurul faptului, pătrunde în rădăcina sa, analizează-l; vezi de ce se află acolo, observă cum îl ajuţi să existe acolo, cum îl hrăneşti, cum îl protejezi, cum a crescut. Priveşte-ţi urâţenia, violenţa, ura, furia – priveşte-le cum le-ai protejat şi cum le-ai ajutat să

crească. Priveşte rădăcinile; uită-te la tot fenomenul care se petrece în interior.

Shiva spune că dacă poţi considera ceva în mod total, atunci poţi renunţa imediat, chiar în acel moment, deoarece tu erai cel care îl proteja. Tu ai fost cel care l-a ajutat să prindă rădăcini. Este chiar propria ta creaţie. Îl poţi arunca imediat – chiar acum. Îl poţi părăsi şi nu mai este nicio nevoie să te uiţi după el. Dar înainte de a face aceasta trebuie să îi cunoşti mecanismul, complexitatea sa, ce este el, cum îl ajuţi în fiecare moment.

Dacă cineva te insultă, cum reacţionezi? Te-ai gândit vreodată ca acea persoană poate să aibă dreptate? Atunci priveşte! El poate avea dreptate. Există posibilitatea să aibă dreptate, deoarece el se află în afară şi te poate observa mai bine.

Deci nu reacţiona. Aşteaptă! Spune-i: „Voi lua în considerare ceea ce mi-ai spus. M-ai insultat şi mă voi gândi la acest lucru. Poate că ai dreptate. Dacă ai, îţi voi mulţumi. Dacă voi descoperi că ai greşit, atunci îţi voi spune”. Dar nu reacţiona: reacţia este diferită.

În loc să reacţionez îţi voi spune: „Aşteaptă şi vino după şapte zile. Voi lua în considerare ceea ce ai spus – poate că ai dreptate. Mă voi pune în locul tău şi mă voi observa; voi crea o distanţă. Îţi cer să mă laşi să observ dacă ai sau nu dreptate. Este foarte drăguţ din partea ta să îmi spui acest lucru, voi privi la faptul despre care vorbeşti. Dacă simt că ai dreptate îţi voi mulţumi şi dacă simt că greşeşti, atunci îţi voi spune că ai greşit”. Însă ce sens are să reacţionezi?

Mă insulţi – atunci ce să fac? La rândul meu te insult imediat şi scap de conştientizare – am reacţionat. Tu m-ai insultat pe mine şi eu pe tine.

Şi ţine minte, reacţia nu poate fi niciodată adevărată şi corectă. Niciodată! Dacă mă insulţi, creezi posibilitatea ca eu să mă înfurii şi să îmi pierd conştientizarea. Voi afirma ceva ce nu am gândit niciodată despre tine. Chiar în acel moment, datorită insultelor tale, reacţionez într-un mod violent. Poate că o clipă mai târziu mă voi căi.

Nu reacţiona – consideră faptele. Şi dacă considerarea ta este totală, atunci poţi elimina orice. Stă în puterea ta. Tot ce se află în interior există doar pentru că te agăţi de acel lucru. Dar poţi renunţa imediat la el şi acolo nu va exista niciun fel de reprimare – ţine minte. Când ai conştientizat un fapt, acolo nu va mai exista niciodată suprimarea. Ori îţi va place şi îl vei continua ori nu îţi va place şi vei renunţa la el.

A

2. În conformitate cu tehnica de aseară, atunci când apare furia, violenţa, sexul, etc., acestea trebuie conştientizate şi apoi trebuie renunţat brusc la ele. Dar când cineva face acest lucru se simte neliniştit şi tulburat. Care sunt cauzele acestor stări negative?

Nu există decât o singură cauză: conştientizarea ta nu este totală. Fiecare vrea să renunţe la furie, fără să o înţeleagă; oricine vrea să renunţe la sex, fără să îl înţeleagă. Şi nu există revoluţie fără înţelegere. Vei crea mai multe probleme şi mai multe suferinţe. Nu te gândi să renunţi la nimic, ci gândeşte-te cum să poţi înţelege ceea ce nu îţi place – înţelegere, nu renunţare. Nu este nicio nevoie să te gândeşti să renunţi la ceva. Singura cerinţă este înţelegerea totală. Dacă ai înţeles ceva în totalitate, atunci va urma transformarea. Dacă este ceva bun pentru tine, pentru fiinţa ta, atunci acel lucru se va dezvolta. Dacă este ceva rău, va dispărea. Deci lucrul real este nu să renunţi, ci să înţelegi.

De ce te gândeşti să renunţi la furie? De ce? Deoarece ai fost învăţat mereu că furia nu este bună. Dar *tu* ai înţeles-o ca fiind ceva rău? Ai ajuns tu la o concluzie personală – prin propria ta introspecţie – care să îţi arate că furia nu este bună? Dacă ai ajuns la această concluzie prin căutare interioară, atunci nu mai este nevoie să renunţi la ea – aceasta va fi deja dispărută. Este îndeajuns cunoaşterea negativităţii ei. Atunci vei fi un om diferit.

Dar tu te gândeşti mereu să renunţi, să părăseşti. De ce? Deoarece alţii spun că furia nu este bună şi eşti influenţat de ceea ce spun alţii. Atunci vei continua să te

gândeşti că aceasta nu este benefică, dar vor continua să existe momente când vei fi totuşi furios.

În acest mod este creată o minte dublă: rămâi furios şi totuşi te gândeşti că nu este bine. Aceasta este neautenticitatea. Dacă crezi că furia este bună, atunci rămâi în ea şi nu mai afirma că este ceva rău. Sau dacă spui că este negativă, atunci încearcă să înţelegi dacă este propria realizare sau doar spusele altcuiva.

Fiecare crede că suferă datorită altora. Cineva afirmă că ceva este bun şi altcineva spune că este rău, iar aceste idei ţi se întipăresc în minte. Familia, societatea fac acest lucru şi apoi ajungi, într-o zi, doar să urmezi ideile altora. Iar diferenţa dintre natura ta şi ideile altora cauzează o ruptură; devii schizofrenic. Între ceea ce vei face şi ce vei crede vor exista numai contradicţii. Acest lucru creează vinovăţia. Fiecare se simte vinovat. Însă nu înseamnă că oricine este vinovat – fiecare se simte astfel tocmai datorită acestui mecanism.

Toată lumea îţi spune că furia nu este bună, dar nimeni nu ţi-a spus cum să o poţi cunoaşte. Toţi spun că sexul este rău. Toţi spun şi predică împotriva sexului, dar nimeni nu spune ce este şi cum poate fi cunoscut. Întreabă-l pe tatăl tău şi vei vedea cum începe să se neliniştească. Va spune: „Nu mai vorbi despre astfel de lucruri rele!” Dar aceste lucruri aşa-zis rele sunt fapte reale. Nici chiar tatăl tău nu a putut scăpa de el; altminteri nu te-ai mai fi născut. Tu eşti un fapt real. Şi orice ar spune tatăl tău despre sex, nici el nu a putut scăpa de acesta. Dar se va simţi neliniştit când îi pui întrebări, deoarece nici lui nu i-a spus nimeni nimic: părinţii săi nu i-au răspuns niciodată de ce este sexul un lucru rău.

De ce? Şi cum să îl cunoşti? Cum să pătrunzi adânc în el? Nimeni nu îţi va spune, toţi vor continua doar să eticheteze: un lucru este bun şi altul este rău Această etichetare creează suferinţa şi iadul.

Deci ţine minte un lucru – pentru orice căutător adevărat acesta este un lucru fundamental care trebuie înţeles: rămâi cu faptele tale, încearcă să le cunoşti. Nu îi

permite societăţii să îşi impună ideologia asupra ta. Nu te privi prin ochii altora. Tu ai ochi; nu eşti orb. Foloseşte-ţi ochii! Asta înseamnă conştientizare. Iar dacă tu eşti conştient, atunci nu va mai fi nicio problemă.

Întrebarea sună astfel: „Dar când cineva practică acest lucru se simte neliniştit şi tulburat”. Vei simţi aşa ceva doar dacă nu ai conştientizat cu adevărat faptele; te vei simţi neliniştit, deoarece aceea este o reprimare subtilă. Tu deja ştii că furia este ceva rău. Dacă eu îţi spun să o conştientizezi, tu acţionezi doar pentru a scăpa sau a renunţa la ea. Acea renunţare este mereu prezentă în mintea ta.

Venise aici un bătrân, avea 60 de ani. Este un om foarte religios – chiar genul de conducător religios. El a învăţat mulţi oameni şi a scris multe cărţi. Este un moralist şi acum îmi spune: „Tu eşti singura persoană căruia îi pot dezvălui problemele mele reale. Cum pot scăpa de sex?”

Şi l-am auzit de multe ori vorbind despre suferinţa produsă de sex. A scris cărţi despre acest subiect, chiar şi-a torturat copiii cu aceste idei. Dacă vrei să torturezi pe cineva, atunci cea mai bună metodă este moralitatea – este cel mai uşor truc. Prin aceasta creezi imediat sentimentul de vinovăţie. Este cea mai subtilă tortură. Vorbeşte despre brahmacharya şi vei crea vinovăţie, deoarece este foarte dificil să fii pe deplin abstinent. Iar când vorbeşti despre aşa ceva şi cel care te ascultă nu poate urma spusele tale, atunci se va simţi vinovat.

Ai creat sentimentul de vinovăţie; acum poţi tortura. L-ai făcut pe celălalt să se simtă inferior, l-ai degradat. Acum acesta nu va mai fi niciodată liniştit. El va continua să trăiască în sex şi se va simţi vinovat. Se va gândi mereu la brahmacharya şi nu va şti ce să facă. Mintea sa se va gândi la bramacharya şi corpul va trăi în sex. Astfel se va îndrepta împotriva corpului său şi va gândi: „Eu nu sunt corpul. Acest trup este ceva rău”. Şi odată ce ai creat sentimentul de vinovăţie în cineva, atunci ai otrăvit şi distrus o minte.

Acel bătrân venise şi întrebase cum poate scăpa de

sex, însă i-am spus mai întâi să fie conştient de acest fapt – deja pierduse mult. Acum energia sa sexuală este epuizată şi este necesar un efort mai mare pentru a o putea conştientiza. Când energia este prezentă din abundenţă, atunci poţi deveni foarte uşor conştient de sex. Există o perioadă a vieţii când este foarte puternic şi nu este dificil să îl simţi sau să îl observi. Acest om la 60 de ani, slăbit şi bolnav, va întâlni multe dificultăţi în conştientizarea sexului.

Când era tânăr se gândea la brahmacharya. Nu a putut trăi în acest mod la care s-a gândit – a avut cinci copii. Iar acum se gândeşte ce poate face în privinţa sexului. I-am spus să fie conştient de sex – să îşi uite învăţăturile, să îşi ardă cărţile şi să nu mai spună la nimeni nimic despre sex atâta timp cât el nu îl cunoaşte.

M-a întrebat: „Şi dacă încerc să fiu conştient de el, în câte zile voi putea scăpa?" Astfel funcţionează mintea. Este gata să fie conştient, însă doar pentru a scăpa de sex.

I-am răspuns: „Dacă tu nu eşti conştient de el, atunci cine se decide să renunţe la acesta? Cum concluzionezi că sexul este ceva rău? Iei asta de bună şi atât? Nu este oare nevoie să îl descoperi în interiorul tău?"

Nu te gândi să renunţi la nimic. Renunţarea nu este decât o forţare, o impunerea ideilor altora asupra ta. Fii individual. Nu îi permite societăţii să te domine, nu fi un sclav. Tu ai ochi, ai conştiinţă, îţi poţi observa sexul, furia sau altele. Foloseşte – ţi conştiinţa, ochii. Fii conştient.

Gândeşte-te că eşti singur. Nu mai există nimeni care să te înveţe ceva. Ce vei face? începe chiar de la început, de la ABC şi pătrunde în interior. Fii total conştient. Nu decide dinainte, nu te grăbi, nu trage nişte concluzii pripite. Dacă poţi ajunge la o concluzie prin conştientizare, atunci aceea va deveni o transformare. În acea clipă nu vei mai simţi niciun fel de nelinişte şi tulburare acolo nu va mai exista nicio reprimare. Doar atunci poţi renunţa cu adevărat la ceva. Eu nu spun să fii conştient pentru a renunţa. Ţine minte ce spun: dacă eşti conştient poţi renunţa la orice.

Nu face din conştientizare o tehnică prin care să renunţi. Renunţarea este doar o consecinţă. Dacă eşti conştient poţi renunţa la orice, dar totuşi te poţi decide să nu renunţi; nu este o necesitate. Poţi să te decizi să nu renunţi. Sexul există – dacă devii pe deplin conştient de acesta poţi decide să nu renunţi la el. Dacă iei decizia cu deplină conştientizare, atunci sexul are frumuseţea sa. Iar când printr-o profundă conştientizare te decizi să renunţi la el, de asemenea şi această atitudine are frumuseţea sa.

Încearcă să mă înţelegi: orice apare, orice se întâmplă prin conştientizare este minunat şi orice se întâmplă prin neconştientizare este mereu urât. Dej aceea, călugării aşa-zis abstinenţi sunt urâţi. Întregul lor mod de viaţă esteg respingător. Această abstinenţă nu a apărut ca o consecinţă, nu este un efect al căutării.

Priveşte o persoană precum D.H. Lawrence. Exprimarea energiei sale sexuale este minunată, este ceva mult mai frumos decât celibatul unor călugări – deoarece acţiunile sale sunt efectul conştientizării. Printr-o căutare interioară a ajuns la concluzia că nu va renunţa la sex. A acceptat acest fapt; în acea clipă nu mai există niciun fel de vinovăţie. Mai degrabă, energia sa sexuală a devenit glorioasă. Aşa că o persoană precum D.H. Lawrence, pe deplin conştient de sex, acceptându-l, trăind cu acesta, are o frumuseţe a sa.

Un Mahāvīra, pe deplin conştient de faptul că vrea să renunţe, are şi acesta frumuseţea sa. Ambii sunt magnifici – D.H. Lawrence şi Mahāvīra. *Ambii sunt minunaţi*! Dar frumuseţea nu este a sexului sau a renunţării la sex – frumuseţea este a conştientizării.

Şi acest lucru trebuie mereu ţinut minte – că nu este neapărată nevoie să ajungi la aceeaşi concluzie ca Buddha. Poate că nu vei ajunge la aceeaşi concluzie ca Mahāvīra; acest lucru nu este o necesitate. Dacă există o necesitate, atunci aceasta este a conştientizării. Când eşti pe deplin conştient, orice ţi se întâmplă este minunat, este divin.

Priveşte la înţelepţii din trecut: Shiva este lângă Parvati. Parvati stă în poala s-a într-un gest de profundă

iubire. Nu ţi-l poţi imagina pe Mahāvīra sau pe Buddha într-o astfel de postură – imposibil!

Jainiştii nu îl acceptă pe Rama ca fiind un avatar, ca pe o încarnare a divinului, deoarece trăieşte cu Sita. Datorită faptului că are contacte sexuale, jainiştii îl consideră un om măreţ, un *mahamanava*, dar nu un avatar. Este un mare om, dar totuşi un om – şi doar pentru simplul fapt că lângă el mai este prezentă o femeie. Când lângă tine se află o prezenţă feminină, contrapartea ta, nu poţi depăşi stadiul de om. Aceasta afirmă jainiştii, că Rama a fost un mare om, dar care nu a trecut dincolo de uman.

La hinduşi, observi că nu vorbesc niciodată de Mahāvīra – ei nu l-au menţionat pe acesta în nicio carte – deoarece pentru mintea hindusă, bărbatul fără femeie este doar o jumătate, este doar un fragment şi nu un întreg. Rama singur nu este un întreg de aceea hinduşii îl numesc, „Sitaram – pun mai întâi femeia. Ei nu vor spune niciodată „Ramsita", ci „Sitaram". Spun „Radhakrishna". Ei pun mai întâi femeia, deoarece bărbatul este născut din femeie, singur nefiind un întreg. Devine complet doar prin femeie.

Niciun zeu hindus nu se află singur. Jumătatea fiecăruia este acolo. Sitaram este întregul; Radhakrishna este întregul. Krishna singur este doar o jumătate. Nu este nicio nevoie pentru Rama să renunţe la Sita şi pentru Krishna să renunţe la Radha. De ce? Deoarece ei sunt pe deplin conştienţi.

Nu poţi găsi un om mai conştient ca Shiva, dar totuşi el o ţine pe Parvati în poala sa. Acest lucru creează probleme. Atunci cine are dreptate? Buddha sau Shiva? Problemele apar deoarece nu suntem conştienţi de faptul că fiecare înfloreşte în mod individual. Buddha şi Shiva sunt pe deplin conştienţi, dar că se întâmplă ca Buddha să renunţe la ceva în conştientizarea sa – este alegerea sa. Se întâmplă ca Shiva să accepte totul în conştientizarea sa. Amândoi se află în acelaşi punct de realizare, de conştientizare, dar exprimarea lor diferă.

Nu te închide în niciun şablon. Nimeni nu ştie ce se va întâmpla atunci când te vei trezi. Nu decide că renunţi

la una sau la alta, înainte de a deveni conştient. Nu decide – căci nimeni nu ştie ce va urma. Aşteaptă! Fii conştient şi permite-i fiinţei tale să înflorească. Nimeni nu ştie ce se va întâmpla. La fiecare există o posibilitate necunoscută a înfloririi. Şi nu este nicio nevoie să urmezi pe cineva – orice imitare este periculoasă, este distructivă, este o sinucidere. Aşteaptă!

Aceste tehnici te fac să devii conştient. Iar atunci poţi accepta sau renunţa la or ice. Când nu eşti conştient, ţine minte ce se întâmplă: nu poţi nici accepta şi nici renunţa. Sexul există în tine – nu îl poţi accepta total şi nici nu poţi renunţa la el. Eu spun ori să accepţi şi să uiţi ori să renunţi şi să uiţi.

Dar nu poţi face niciuna dintre acestea două; le vei face mereu pe amândouă. Îl vei accepta şi apoi te vei gândi să renunţi la el – şi acest cerc vicios va continua în permanenţă. După actul sexual te vei gândi pentru un timp să renunţi la el. De fapt, nu faci altceva decât să recâştigi energie. După ce o vei reobţine, vei începe să te gândeşti din nou la el. Şi în acest fel vei continua toată viaţa. Acelaşi lucru s-a petrecut timp de foarte multe vieţi. Când devii pe deplin conştient, doar atunci te poţi decide. Ori îl accepţi – iar această acceptare are frumuseţea sa – ori renunţi la el – şi această renunţare are frumuseţea sa.

Un lucru este sigur: când eşti conştient nu mai există nicio problemă. Decizia ta este totală şi problema dispare. Dar dacă te simţi neliniştit şi tulburat, aceasta arată că nu ai luat în considerare acel fapt, înseamnă că nu eşti conştient.

Deci fii mai conştient. Consideră mai mult faptul – mai profund, mai individual, fără concluziile altora.

3. Când un impuls este autentic nu sunt conştient de el. Cum pot atunci exersa tehnica de „Stop!”?

Este o întrebare foarte semnificativă. Este uşor să opreşti orice lucru fals, dar este dificil să opreşti ceva atunci când este autentic. Când furia este reală vei uita complet de „Stop!” Când este falsă îţi vei aminti de tehnică şi o poţi face. Însă acolo nu există niciun fel de energie. O

poţi opri, dar nu va avea niciun efect. Când furia este reală, doar în acel moment energia se află acolo şi dacă te opreşti energia se va îndrepta spre interior.

Deci ce se poate face? Încercă să nu fii direct conştient de furie, ci începe cu lucruri mai uşoare. Te plimbi – fii conştient de asta. Nu începe cu furia, ci cu lucruri mai uşoare. Mergi – fii conştient. Apoi, brusc, opreşte-te din mers. Începe cu lucruri mai uşoare şi apoi treci la cele mai complexe. Nu sări direct spre sex – acesta este ceva foarte subtil şi ai nevoie de o profundă conştientizare.

Deci mai întâi creează conştientizarea pentru lucruri mai uşoare. Te plimbi, faci baie, îţi este foame, îţi este sete – începe cu astfel de lucruri comune. Eşti gata să spui ceva cuiva: Stop! Chiar în mijlocul frazei. Eşti gata să repeţi aceeaşi poveste pe care ai mai spus-o de o mie de ori şi cu care ai mai plictisit o grămadă de oameni. Începi:

„Era odată un rege… „Stop! Începe cu lucruri foarte uşoare.

Este o muscă pe capul tău şi eşti gata să o alungi cu mâna: Stop! Lasă musca acolo şi opreşte mâna. Practică cu lucruri uşoare astfel ca să poţi simţi conştient oprirea. Apoi treci la ceva mai complex.

Furia este un fenomen foarte complex; începe cu un lucru mecanic. În fiecare dimineaţă te scoli din pat. Ai observat? Păşeşti în fiecare dimineaţă în acelaşi mod. Dacă te-ai obişnuit să pui jos piciorul drept, atunci acesta va fi mereu primul. Mâine dimineaţă când acest picior este gata să păşească, opreşte-te şi lasă-l pe stângul să se mişte.

Practică prima dată cu lucruri uşoare; prin ele te vei dezvăţa de obiceiuri, de toate lucrurile mecanice pe care le în făptuiai. Piciorul drept este mereu primul care îl încalţi: Stop! Orice… orice poate fi folosit. Găseşte ceva – cu cât este mai uşor, cu atât mai bine. Şi când poţi controla aceste lucruri uşoare, când te poţi opri brusc şi poţi simţi conştientizarea, atunci îţi va apărea un calm şi o linişte minunată. Timp de o secundă explodează acolo o tăcere interioară.

Gurdjieff obişnuia să îşi antreneze discipolii cu lucruri foarte simple. De exemplu, când vorbeşti dai din cap. Atunci ţi-ar zice: „Spune acelaşi lucru şi nu mai da din cap”. Acesta este un obicei mecanic. Eu spun ceva şi în acelaşi timp fac un gest cu mâna. Gurdjieff mi-ar spune: „Când vorbeşti nu mai face acest gest cu mâna – ţine minte asta. Fă orice alt gest dar ţine minte: nu mai fă acest gest în momentul în care spui ceva anume. Fii conştient de el”.

Foloseşte orice – orice! Începi întotdeauna o conversaţie în acelaşi mod – nu mai începe aşa. Cineva spune ceva şi tu ai mereu un răspuns mecanic – nu mai răspunde aşa, spune orice altceva. Sau dacă ai început deja să spui asta, atunci opreşte-te în mijloc. Opreşte-te brusc. Încearcă acest lucru şi doar când simţi că ai controlul asupra acestor lucruri simple poţi trece la altele mai complexe.

Iată unul din trucurile de bază ale minţii – ea îţi va spune mereu să treci direct la lucruri complexe. Atunci vei da greş şi nu vei mai încerca din nou să practici; deoarece ştii că nu poţi face aşa ceva. Dar acesta este un truc al minţii. Îţi va spune: „Bun, acum ştii că acest exerciţiu nu funcţionează atunci când eşti furios şi nervos”. Astfel nu îl vei mai încerca.

Încearcă cu lucruri mai reci; nu începe direct cu cele fierbinţi. Şi când poţi face asta cu lucruri reci, te vei putea îndrepta spre cele calde. Simte calea cu paşi treptaţi şi nu te grăbi; altminteri nu se va întâmpla şi nu vei realiza nimic.

4. După ce am ascultat atât de multe tehnici din *Vijnana Bhairava Tantra*, încep să simt că uşa interioară nu poate fi deschisă prin tehnici, ci acest lucru depinde de iniţierea şi graţia dată de un maestru. Nu este adevărat? Cum şi când poate cineva deveni capabil să primească iniţierea?

De fapt, graţia unui maestru este tot o tehnică. Doar prin schimbarea cuvintelor nu se schimbă nimic. Pentru aceasta este necesară devoţiunea. Poţi primi graţia unui maestru doar dacă te abandonezi, iar abandonul este o

tehnică. Dacă nu ştii cum să te abandonezi, atunci nu vei putea primi niciun fel de graţie. De fapt, graţia nu este dată, ci este primită. Nimeni nu ţi-o poate oferi, doar o poţi primi. Graţia se revarsă mereu din fiinţa celui iluminat. Ea este acolo, aceasta este natura sa.

Aşa cum o lampă arde şi radiază lumină, tot aşa o persoană iluminată radiază graţie. Acesta nu este un efort. Ea se află acolo şi curge fără niciun fel de efort. Dacă o poţi primi, atunci o vei primi. Dacă nu o poţi primi, atunci nu o vei primi.

Poate părea paradoxal, dar este adevărul: graţia nu este dată de maestru, ci este primită de discipol. Deci cum poţi să fii un discipol? Aceasta este tot o tehnică. Cum să te abandonezi? Cum să devii receptiv? Abandonul este cel mai dificil lucru. Tu nu îţi poţi abandona furia şi tristeţea, atunci cum ai putea să îţi abandonezi fiinţa totală? Nu poţi dărui lucruri inutile şi nu poţi renunţa la bolile tale, atunci cum ai putea să te abandonezi pe tine însuţi?

Devoţiunea este o dăruire totală. Laşi totul în mâinile maestrului. Îi spui: „Eu nu mai exist. Acum doar tu eşti – fă orice vrei”. Iar când aştepţi fără să te duci să îl întrebi mereu ce va avea de gând să facă cu tine, înseamnă că te-ai abandonat. Acolo nu mai este nimic de întrebat. La momentul potrivit se va întâmpla ceea ce trebuie. Dar cum să faci asta?

Pentru aceasta este de asemenea nevoie de o foarte profundă conştientizare. În mod normal, oamenii stupizi cred că devoţiunea este foarte uşoară. Este o prostie. Ei cred că dacă te duci şi atingi picioarele unui maestru te-ai dăruit.

Nu gândi că dacă ai făcut aceasta înseamnă că te-ai devotat lui. Abandonul este o atitudine interioară. Aceasta te elimină pe tine, uiţi complet de tine. Acolo doar maestrul rămâne, tu nu mai eşti. Doar maestrul există.

Acest lucru nu se poate realiza decât printr-o conştientizare foarte profundă. Ce este această conştientizare? Ea va apărea dacă practici aceste tehnici şi simţi totuşi că eşti neputincios. Dar nu spune că eşti

neputincios înainte de a le încerca – atunci acest lucru va fi ceva fals. Mai întâi practică-le în mod autentic. Dacă se întâmplă ca ele să te ajute, atunci nu mai este nevoie de abandon; vei fi transformat. Dacă le faci în mod autentic, real şi nu te păcăleşti pe tine şi totuşi nu se întâmplă nimic, atunci te vei simţi neputincios. Vei simţi: „Singur nu pot face nimic”. Dacă acest sentiment de neputinţă te pătrunde adânc, vei fi capabil de abandon – dar nu înainte.

Te simţi neputincios? Nimeni nu se simte neputincios. Nimeni nu se simte neajutorat! Fiecare spune: „Eu pot face ceva. Dacă vreau, pot. Încă nu fac nimic deoarece nu vreau”. Fiecare gândeşte că dacă vrea să facă ceva, va face; fiecare gândeşte: „În momentul în care doresc să practic, o voi face. Singurul motiv pentru care nu încep nimic este pentru că încă nu doresc acest lucru”.

Nimeni nu se simte neputincios. Dacă îţi spune cineva că te poţi realiza prin graţia unui maestru, vei crede că eşti pregătit pentru a primi graţia. Dacă este vorba să practici tu însuţi ceva spui că nu vrei să faci acel lucru, iar dacă este vorba să primeşti ceva spui imediat: „Bun! Dacă acel lucru poate fi primit de la cineva, sunt gata să o primesc chiar în această clipă”.

Dar nu eşti neputincios, ci eşti doar leneş şi asta este o mare diferenţă. Prin lenevie nu se poate primi niciun fel de graţie. Doar după ce ai depus toate eforturile şi te simţi neputincios, doar atunci poate apărea graţia. Şi neputinţa nu face parte din lenevie. Neputinţa apare doar acelora care depun mult efort. Când ai făcut totul şi totuşi nu s-a întâmplat nimic, atunci te vei simţi neputincios. Doar atunci te poţi abandona cuiva. În acel moment abandonul tău va deveni o tehnică.

Aceasta este ultima tehnică, însă oamenii o încearcă prima. Este ultima. Când nu se întâmplă nimic după ce încerci tot ce poţi şi te vei izbi doar de o neputinţă permanentă, dacă îţi pierzi toate speranţele şi ego-ul ţi se împrăştie, atunci vei şti că nu se poate face nimic de unul singur. În acel moment mâinile ţi se întind către picioarele unui maestru. Dar aceasta este o căutare diferită: îl cauţi

ca un neputincios, întreaga ta fiinţă se îndreaptă spre picioarele sale. Devii ca un pântec primitor.

Atunci graţia poate fi primită, devine disponibilă. De fapt, nu a fost niciodată nedisponibilă; este întotdeauna accesibilă oricui. În fiecare epocă există persoane iluminate. Însă până când nu eşti pregătit să te pierzi pe tine, nu te vei afla în contact cu un iluminat. Poţi sta chiar lângă el, te poţi afla chiar în spatele său, dar nu va exista niciun fel de contact real.

Există trei tipuri de distanţă. Una este cea a spaţiului. Tu stai într-un loc, eu stau în alt loc şi între aceste două puncte există un spaţiu. Aceasta este distanţa în spaţiu Poţi veni mai aproape de mine şi distanţa se va micşora. Mă poţi chiar atinge şi atunci distanţa se va pierde – dar doar în spaţiu.

Al doilea tip este cea temporală. Iubita sau prietenul a murit. Un punct a dispărut complet din spaţiu şi între voi rămâne o distanţă infinită. Dar în timp îl vei simţi pe prieten foarte aproape – închizi ochii şi el este chiar lângă tine. În distanţa temporală este posibil ca o persoană care stă lângă tine să se afle mai departe decât prietenul care nu se mai află în această lume. Iubitul sau iubita a murit – încet-încet distanţa în timp se va mări. Oamenii spun că timpul vindecă. Când această distanţă se măreşte foarte mult, memoria începe să se şteargă şi în cele din urmă aceasta dispare.

Există însă şi o a treia distanţă: dimensiunea iubirii. Dacă iubeşti pe cineva, acea persoană se poate afla pe o altă planetă, dar prin iubire se află chiar lângă tine. Poate că aceasta a murit cu multe secole în urmă şi între voi există o distanţă temporală enormă, dar în iubire nu există niciun fel de distanţă.

Cineva se poate afla chiar acum lângă Buddha – 25 de secole nu mai înseamnă nimic, deoarece distanţa este cea a iubirii. Acum, Buddha nu mai există în spaţiu.

Buddha; corpul a dispărut. Iar în timp este o distanţă de 25 de secole, dar în iubire nu există niciun fel de distanţă. Dacă cineva îl iubeşte pe Buddha distantele în

timp şi spaţiu dispar. El este chiar aici şi tu îi poţi primi graţia.

Te poţi afla lângă Buddha fără să mai ţii cont de distanţa temporală sau spaţială.

Însă dacă iubirea nu există, atunci distanţa este infinită. Deci cineva poate să fi trăit lângă Buddha fără să fie în contact cu el şi cineva se poate afla aici, în zilele noastre şi se poate afla în contact direct cu el.

Graţia apare în dimensiunea iubirii. Pentru iubire totul este etern prezent. Deci dacă iubeşti, graţia îşi poate face apariţia. Însă iubirea este o devoţiune; în iubire celălalt a devenit mai important decât tine. Acum eşti gata să şi mori pentru viaţa celuilalt. Te vei sacrifica pe tine pentru ca iubita sau iubitul să poată trăi. Celălalt a devenit centrul; tu eşti periferia. Încet-încet tu dispari complet şi acolo rămâne doar celălalt. În acea clipă apare graţia.

Aşa că, nu te gândi la un maestru ca la cineva care îţi poate oferi graţie. Gândeşte-te cum să devii un discipol iubitor şi care se abandonează în totalitate. Atunci maestrul va veni la tine. Când discipolul este pregătit, maestrul apare întotdeauna. Aici nu este vorba despre o prezenţă fizică; când eşti pregătit – dintr-o dimensiune necunoscută a iubirii – apare graţia. Dar nu te gândi la graţie ca la o scăpare.

Datorită faptului că vorbesc despre foarte multe tehnici, ştiu că există două posibilităţi: ori vei încerca să practici unele tehnici, ori vei deveni confuz – ultima variantă este mult mai posibilă. Ascultând aceste 112 tehnici de meditaţie vei deveni confuz. Vei crede că este ceva peste posibilităţile tale – atât de multe tehnici, deci ce să faci şi ce să nu faci?

Astfel îţi poate apare ideea că este mai bine să primeşti graţia unui Maestru, *gurukripa*, decât să intri în jungla aceasta de metode – sunt foarte complexe şi deci ţi se pare mai uşor să primeşti graţia. Dar nu se va întâmpla nimic dacă gândeşti în acest mod. Realizează aceste tehnici şi practică-le în mod sincer. Dacă nu reuşeşti să faci nimic, atunci chiar această nereuşită va deveni devoţiunea

ta, abandonul tău. Dăruirea este ultima tehnică.

19. O TEHNICĂ PENTRU TIPUL INTELECTUAL ŞI UNA PENTRU TIPUL SENTIMENTAL

12. XII.1972, Bombay

SUTRE:

28. Presupune că devii treptat lipsit de putere sau de cunoaştere. În momentul acestei privări, transcende.

29. Devoţiunea eliberează.

Pentru tantra, omul însuşi este boala. Nu este vorba că mintea ta este tulburată – mai degrabă ea este tulburarea însăşi. Nu se poate spune că eşti tensionat în interior, ci tu eşti tensiunea. Înţelege foarte bine această distincţie. Dacă mintea este bolnavă atunci boala poate fi tratată, dar dacă mintea însăşi este boala, atunci nu mai poate fi tratată. Aceasta poate fi transcensă, dar nu tratată. Iată diferenţa de bază dintre psihologia occidentală şi cea yoghină şi tantrică.

Psihologia occidentală crede că mintea poate fi sănătoasă, că poate fi ajutată şi tratată – deoarece pentru psihologia din Occident nu există transcendere, nu există nimic dincolo de minte. Transcenderea este posibilă doar dacă mai există şi altceva, astfel ca să trăieşti în starea ta prezentă şi apoi să poţi trece mai departe. Dar dacă nu există nimic dincolo şi mintea este finalul, atunci transcenderea este imposibilă.

Dacă crezi că exişti doar ca minte, nu vei putea să treci dincolo de ea – atunci cine va transcende şi unde vei transcende? Dacă eşti doar corpul, atunci nu poţi trece dincolo de corp. Iar dacă poţi trece de el, înseamnă că eşti ceva în plus. Acest „în plus” devine dimensiunea în care poţi pătrunde.

Dacă eşti doar minte şi nimic altceva, atunci nu este posibilă niciun fel de transcendere. Într-o asemenea situaţie putem trata cazuri individuale… Cineva este bolnav mental – putem trata această boală. Nu vom atinge mintea; ci vom trata boala şi vom face mintea să fie normală. Şi nimeni nu se va gândi dacă această minte normală este sănătoasă sau nu.

Mintea normală este doar o minte sceptică. Freud spune că putem aduce o minte bolnavă la starea de normalitate existentă la toţi.

Dar nu mai întrebăm dacă toţi sunt sănătoşi sau nu. Noi considerăm că mintea obişnuită este normală. Astfel, ori de câte ori cineva depăşeşte acest stadiu de minte colectivă, de minte obişnuită, trebuie să fie readus în limitele obişnuite. Aşa că întregul efort făcut de psihologia occidentală este îndreptat doar spre reajustare – o reajustare care să încadreze mintea în limitele normale colective.

În acest sens, există gânditori, în special unul foarte inteligent, Geoffrey, care spune că geniul este o boală deoarece acesta este ceva anormal. Un geniu nu este normal; într-un fel este nebun. Nebunia sa poate fi ajutătoare şi atunci îl putem lăsa să trăiască.

Un Einstein, un Van Gogh, un Ezra Pound – oameni de ştiinţă, pictori, poeţi, mistici – ei sunt nebuni, dar nebunia le este permisă din două motive: fie pentru că este o nebunie utilitară, fie că nu este dăunătoare. Prin nebunia lor ei aduc unele contribuţii societăţii, construiesc ceva ce mintea obişnuită nu poate face. S-au îndreptat spre o extremă şi astfel pot vedea lucruri pe care mintea obişnuită nu le poate vedea. Atunci le permitem să trăiască – şi îi facem chiar laureaţi ai premiului Nobel.

Dacă normalitatea este criteriul pentru standardul de sănătate, atunci oricine nu este normal este bolnav. Geoffrey spune că va veni o zi când vom trata poeţii şi oamenii de ştiinţă în acelaşi mod în care îi tratăm astăzi pe nebuni: îi vom face să revină la stadiul minţii obişnuite. Această atitudine a luat naştere datorită ipotezei care afirmă că mintea este finalul şi că nu mai există nimic dincolo de ea.

O atitudine exact opusă acesteia o reprezintă atitudinea orientală, care spune că mintea însăşi este boala. Deci indiferent dacă este normală sau anormală, noi vom face doar distincţia de „bolnavă normal” şi „bolnavă anormal”. Un om obişnuit este un bolnav normal. El nu

este atât de bolnav încât să poţi vedea asta – se încadrează în normele obişnuite. Boala sa nu poate fi detectată, deoarece fiecare este aproape la fel ca el. Chiar şi psihanalistul care îl tratează este tot o persoană bolnavă normal. Pentru orientali, mintea însăşi este boala.

De ce? De ce numim mintea ca fiind boala? Va trebui să privim acest lucru dintr-o altă perspectiva şi atunci va fi uşor de înţeles. Pentru atitudinea orientală, corpul este moarte. Deci nu poţi crea un trup perfect sănătos; altminteri acesta nu va mai muri. Poţi crea un anumit echilibru, dar corpul ca atare – deoarece va muri – este înclinat să fie bolnav. Deci sănătatea nu poate fi decât un lucru relativ. Corpul nu poate fi perfect sănătos – nu este posibil.

De aceea, medicina nu are o definiţie a sănătăţii. Se pot defini bolile, dar niciodată sănătatea. Sau poate fi definită printr-o negaţie – atunci când o persoană nu este bolnavă, când nu are o boală anume, este sănătoasă. Dar este absurd să defineşti sănătatea printr-o negaţie, deoarece astfel boala devine, obiectul prin care poţi defini sănătatea. Sănătatea nu poate fi definită deoarece corpul nu poate fi perfect sănătos. În fiecare moment moartea progresează odată cu viaţa: tu nu doar trăieşti, simultan trăieşti şi mori.

Moartea şi viaţa nu sunt două lucruri îndepărtate unul de celălalt. Sunt la fel ca picioarele cu care mergi – ambele îţi aparţin. În chiar acest moment eşti viu şi mort. În fiecare clipă ceva moare în interiorul tău.

Iar într-un răstimp de 70 de ani, moartea îşi va atinge scopul. În fiecare moment continui să mori, până când vei muri cu adevărat.

În ziua în care te-ai născut ai început să mori. Ziua de naştere reprezintă totodată şi ziua morţii. Dacă mori în continuu – şi moartea nu este un lucru care va veni din afară, ci este ceva care creşte din interior – atunci corpul nu poate fi niciodată pe deplin sănătos. Cum ar putea fi? Când acesta moare în fiecare moment, cum ar putea el să fie sănătos? Poate fi sănătos doar într-un mod relativ. Deci

dacă eşti sănătos în mod normal – este de ajuns.

La fel se întâmplă şi cu mintea. Ea nu poate fi perfect sănătoasă şi întreagă, deoarece chiar natura ei o face să rămână tensionată şi bolnavă. Aşa este şi va trebui să o înţelegem.

Trei lucruri… Mintea este legătura dintre corp şi non-corp. Este o verigă de legătură între materialul şi non-materialul care se află în tine. Acesta este unul dintre cele mai misterioase poduri. Ea leagă două lucruri contradictorii – materia şi spiritul. Dacă poţi, gândeşte-te la următorul paradox: în mod normal faci un pod peste un râu în care ambele maluri sunt materiale. În acest caz, mintea este un pod care are un capăt peste un mal material şi unul care este non-material. Între vizibil şi invizibil, între muritor şi nemuritor, între viaţă şi moarte, între corp şi spirit – sau oricum vrei să denumeşti aceste două maluri. Datorită faptului că mintea face legătura între aceste două lucruri cont*radictorii, ea* este nevoită să rămână tensionată; nu poate fi liniştită.

Parcurge mereu traseul dintre vizibil şi invizibil. În fiecare moment mintea se află într-o profundă tensiune. Ea trebuie să lege două lucruri ce nu pot fi legate.

Aceasta este tensiunea, anxietatea. În fiecare moment te afli în anxietate.

Eu nu vorbesc despre grijile financiare sau altele – acestea nu sunt decât nişte anxietăţi de suprafaţă, marginale. Adevărata anxietate este cea pe care o are un buddha. Şi tu te afli în aceeaşi anxietate, dar eşti atât de împovărat de grijile de zi cu zi, încât nu o mai poţi descoperi. Odată ce o descoperi, devii religios.

Religia reprezintă preocuparea faţă de această anxietate fundamentală. Buddha a început să se îngrijoreze într-un alt mod. Nu era îngrijorat de nimic. Se afla în siguranţă, era fiul unui mare rege, era soţul unei femei foarte frumoase, avea averi colosale şi tot ce îşi putea dori. În momentul în care dorea ceva putea obţine imediat acel lucru. Avea tot ce era posibil.

Dar brusc a devenit îngrijorat – aceasta era

anxietatea reală, fundamentală: a văzut un cadavru transportat într-un car şi l-a întrebat pe căruţaş ce s-a întâmplat. Căruţaşul a spus: „Acest om a murit. Nu mai există”.

Aceasta a fost prima întâlnire cu moartea şi a întrebat imediat: „Va muri oricine? Voi muri şi eu?”

Observă această întrebare. Poate că nu ai întrebat-o niciodată. Poate că în locul lui tu ai fi întrebat cine a murit, de ce a murit sau poate ai fi spus că era prea tânăr ca să moară. Aceste anxietăţi nu sunt reale, nu sunt fundamentale: ele nu te privesc pe tine. Poate că îţi pare rău, poate că devii trist, dar este ceva doar de suprafaţă – după câteva minute vei fi uitat.

Buddha a îndreptat întrebarea asupra sa: „Voi muri şi eu?”

Căruţaşul i-a răspuns: „Nu te pot minţi. Orice om va muri, toată lumea se îndreaptă spre moarte”.

Buddha a continuat: „Atunci poţi să pleci. Dacă voi muri, ce folos mai are viaţa? Ai creat în mine o grijă foarte mare. Până când nu voi rezolva această problemă, nu voi putea fi liniştit”.

Ce este această anxietate? Este o grijă fundamentală. Deci dacă devii conştient de situaţia fundamentală a vieţii – a corpului, a minţii – atunci va apărea în tine o subtilă anxietate care va continua să te frământe. Orice ai face, anxietatea va persista – o suferinţă profundă. Mintea creează un pod peste un abis imposibil. Corpul va muri iar tu ai ceva înăuntrul tău care este nemuritor.

Este o contradicţie. Este ca şi cum ai sta cu picioarele în două bărci ce se îndreaptă în direcţii opuse. Atunci te vei afla într-un profund conflict interior. Iată conflictul minţii. Mintea se află între doi poli opuşi – acesta este primul lucru.

Al doilea: mintea este un pe oces şi nu un obiect. Cuvântul „minte” este o noţiune falsă; când îl rostim credem deja în existenţa sa. Mintea nu este un lucru, ci un proces.

Deci este mai bine să fie numită „cugetare” sau

„proces mental” şi nu minte. În sanscrită există un cuvânt, *chitta*, care înseamnă proces mental. Nu minte, ci proces mental – un fenomen.

Un proces nu poate fi niciodată liniştit. Va fi veşnic tensionat; procesul este un zbucium. Iar mintea se mişcă mereu din trecut spre viitor. Trecutul este o povară şi atunci se îndreaptă spre viitor. Această mişcare constantă creează tensiune înăuntrul tău. Iar dacă devii prea conştient de această tensiune poţi înnebuni.

De aceea ne angajăm mereu în câte ceva; nu vrem să fim fără ocupaţie. Dacă eşti neocupat, atunci devii conştient de procesul interior, de procesul minţii şi aceasta îţi va da nişte tensiuni foarte ciudate. Aşa că fiecare vrea să fie mereu ocupat cu ceva anume. Dacă nu mai este nimic de făcut, atunci vei începe să reciteşti acelaşi ziar mereu şi mereu. De ce? Nu poţi sta liniştit şi tăcut? Este dificil, pentru că dacă stai tăcut vei deveni conştient de întregul proces plin de tensiuni din interior.

Deci fiecare caută diferite scăpări. Alcoolul îţi poate oferi o evadare – devii inconştient. Sexul de asemenea – pentru un moment uiţi complet de tine. Televiziunea, muzica… orice alt lucru care te face să fii ocupat şi să uiţi de tine. Această continuă evadare de tine însuţi se datorează tocmai procesului mental. Când eşti neocupat – iar neocupaţia înseamnă meditaţie – vei deveni conştient de întregul proces interior.

Mulţi vin şi spun că au venit să mediteze, dar când începe meditaţia ei devin mai neliniştiţi decât înainte: „Înainte nu eram atât de îngrijoraţi şi tensionaţi. În mod normal nu suntem atât de încordaţi, dar când ne aşezăm să medităm gândurile încep să apară din abundenţă: vin cu grămada”. Şi ei cred că datorită meditaţiei apar aceste gânduri.

Nu sunt datorate meditaţiei. Gândurile apar în fiecare moment al existenţei tale, dar eşti atât de ocupat în exterior încât nu mai poţi fi conştient de ele. Când stai tăcut devii conştient de ceea ce până atunci îţi scăpa mereu. Mintea este un proces şi procesul este un efort. În

el se pierde şi se iroseşte energie. Este ceva necesar; este nevoie de el pentru viaţă, acesta face parte din lupta pentru supravieţuire. Este o armă – şi este una dintre armele cele mai violente.

Din acest motiv omul a putut supravieţui. Animalele sunt mai puternice din punct de vedere fizic, dar lor le lipseşte o armă foarte subtilă – procesul mental. Ele au ghiare, colţi fioroşi şi sunt mai puternice decât omul; pot să omoare un om într-o clipă – însă le lipseşte o armă. Datorită acestei arme, omul a putut supravieţui.

Deci mintea este o măsură de supravieţuire. Este necesară şi violentă. Mintea este violentă, face parte din lungul şi zbuciumatul proces prin care omul a trebuit să treacă. Ea a fost construită prin violenţă. Aşa că, oricând stai liniştit şi tăcut vei simţi această violenţă interioară – gândurile năvălesc în mod violent, simţi că explodezi. Din acest motiv nimeni nu vrea să stea liniştit şi tăcut.

Mulţi îmi spun: „Dă-mi un sprijin, un suport interior. Nu pot sta tăcut. Dă-mi un nume pe care să îl repet, ceva de genul «Rama, Rama...». Zi-mi un nume pe care să îl repet şi atunci voi putea sta liniştit”.

De fapt, ce faci? Creezi o nouă ocupaţie. Atunci poţi sta tăcut deoarece mintea încă este ocupată. Acum eşti focalizat pe „Rama, Rama, Rama”, pe această cântare; mintea nu rămâne neocupată, va fi în continuare bolnavă. Pentru a atinge o stare de deplină armonie trebuie să transcenzi mintea. I

Al treilea lucru: mintea este creată din exterior. Când te naşti, tu ai doar posibilitatea de a avea minte, dar nu ai niciun fel de minte, ci doar o posibilitate, doar o potenţialitate. Dacă un copil este crescut în afara societăţii, el va avea un corp, va creşte, dar nu va avea minte. Nu va fi capabil să vorbească nicio limbă; nu va fi capabil să gândească în concepte. Va fi exact ca un animal.

Societatea îţi antrenează această capacitate, ea îţi dă o minte. De aceea, hindusul are un anumit tip de minte şi musulmanul are un alt tip. Ambii sunt oameni, dar minţile lor diferă. Un creştin are un alt tip de minte... Aceste minţi

sunt difer de deoarece ele au fost cultivate în societăţi diferite şi au fost create pentru scopuri diferite.

Un copil se naşte, un băiat sau o fată – mintea nu există, ci doar posibilitatea ca mintea să apară. Este doar o sămânţă. Apoi începi să îi antrenezi. Băiatul devine un tip de minte şi fata un alt tip de minte – deoarece sunt educaţi în moduri diferite. Astfel un hindus este diferit de un musulman. Un teist şi un ateist sunt diferiţi. Aceste minţi sunt cultivate în oameni. Ele sunt impuse, condiţionate în fiinţa omului.

Datorită acestui lucru mintea este mereu învechită şi ortodoxă. Nu poate exista o minte progresivistă. Această afirmaţie poate părea ciudată: nu poate exista o minte progresivistă. Mintea este ortodoxă deoarece este o condiţionare. Chiar şi progresiştii sunt la fel de ortodocşi faţă de progresivitatea lor cum este orice persoană ortodoxă. Priveşte un comunist.

El crede că este foarte progresist, însă „Das Kapital” scrisă de Marx are o anumită autoritate asupra comuniştilor, asemănătoare cu cea pe care o are Coranul pentru musulmani sau Gita pentru hinduşi. Şi dacă începi să îl critici pe Marx, comunistul se va simţi la fel de jignit cum se simte un jainist dacă îl critici pe

Mahāvīra. Mintea este ortodoxă deoarece este condiţionată de trecut, de societate, pentru anumite scopuri.

De ce te fac conştient de acest fapt? Deoarece viaţa se schimbă în fiecare clipă şi mintea aparţine trecutului. Ea este întotdeauna veche şi viaţa este mereu nouă. Acolo va exista tensiune şi conflict.

Apare o nouă situaţie… Te îndrăgosteşti de o femeie şi ai o minte hindusă, iar femeia este musulmană. Acum va apărea conflictul. Va începe să apară multă suferinţă. Femeia este musulmană şi viaţa te-a adus într-o situaţie în care să te îndrăgosteşti de ea. Acum viaţa îţi oferă un nou fenomen, iar mintea nu ştie cum să îl trateze. Ea nu ştie cum să procedeze şi astfel va apărea conflictul.

De aceea, într-o lume foarte schimbătoare oamenii

devin dezrădăcinaţi; viaţa le devine plină de anxietate. Dar nu la fel a fost situaţia în vremurile trecute. Omul era mai tăcut – nu foarte tăcut, dar părea mai tăcut, deoarece lucrurile din jurul său erau mai statice şi mintea nu se afla în prea mare conflict. Acum totul se schimbă foarte rapid şi mintea nu poate să se schimbe la fel de repede. Mintea se agaţă de trecut.

De aceea există atât de multă anxietate în Occident. În Orient există mai puţină anxietate. Acest lucru este ciudat totuşi, deoarece Orientul trebuie să facă faţă unor probleme mult mai importante decât cele pe care le are Occidentul. Mâncare nu există, casele nu sunt destule, hainele sunt puţine; oricine este înfometat. Dar totuşi aceştia se află într-o anxietate mai mică decât occidentalii. Occidentul este foarte bogat, foarte dezvoltat din punct de vedere ştiinţific şi tehnologic, atunci de ce există atât de multă anxietate? Deoarece tehnologia face ca viaţa să se schimbe atât de repede, încât mintea nu poate ţine pasul cu ea. Înainte să te ajustezi la un nou lucru, deja acesta este învechit şi s-a schimbat.

Iată hiatusul! Viaţa creează în permanenţă situaţii noi, iar mintea încearcă să reacţioneze prin vechile condiţionări. Acest hiatus începe să se mărească. Şi cu cât o face mai mult, cu atât va apărea mai multă anxietate. Mintea este ortodoxă, dar nu şi viaţa.

Acestea sunt motivele pentru care mintea este boala. Deci ce se poate face? Dacă vrei să tratezi mintea, o poţi face foarte uşor. Psihanaliza este una dintre căi. Poate că va dura mult timp, poate că nu vei reuşi să o vindeci, dar nu este ceva dificil.

Însă transcenderea minţii este un lucru foarte dificil, deoarece aici trebuie să renunţi complet la minte. Va trebui să îţi iei aripi, să te înalţi deasupra ei şi să o laşi să fie aşa cum este – nu o atingi deloc.

De exemplu, eu stau aici şi camera este foarte călduroasă. Pot face două lucruri: pot pune aer condiţionat în cameră sau pot continua să trăiesc în căldură. Pot face anumite aranjamente prin care să nu mai fie cald în

cameră, dar atunci fiecare aranjament creează propriile sale anxietăţi şi problem. Însă există şi o altă posibilitate: pot părăsi camera şi să ies afară.

Aceasta este diferenţa. Occidentul continuă să trăiască în aceeaşi cameră cu mintea, încearcă să reajusteze, să facă aranjamente astfel ca mintea să devină măcar normală. Poate că nu se ajunge la beatitudine, dar măcar acolo va exista din ce în ce mai puţină nefericire. Poate că nu ajungi la culmea fericirii, dar poţi fi salvat de multă suferinţă; va exista din ce în ce mai puţină suferinţă.

Freud a spus că omul nu are nicio posibilitate de a fi fericit. Poţi face cel mult ca mintea să ajungă la o stare de normalitate în care să fii mai puţin nefericit ca alţii, asta este tot. Dar o astfel de atitudine este lipsită de speranţă şi este disperată. Freud este un gânditor foarte autentic şi original şi într-un fel are dreptate, dar el nu a realizat nimic dincolo de minte.

De aceea, în Orient nu s-a dezvoltat niciun fel de psihologie comparabilă cu cea a lui Freud, Jung sau Adler. Este ceva ciudat, deoarece în Orient se vorbeşte despre minte de peste cinci mii de ani.

Dacă aici s-a vorbit atât de mult timp despre minte, despre cum poate fi depăşită, de meditaţie, atunci cum de nu s-a putut crea o psihologie? Psihologia este o creaţie foarte recentă a Occidentului. De ce nu a putut şi Orientul să creeze aşa ceva? Aici a existat Buddha şi el a vorbit despre cele mai profunde straturi ale minţii. A vorbit despre conştient, despre subconştient, despre inconştient. Cu siguranţă trebuie să fi cunoscut ceva. Atunci de ce nu a putut dezvolta el însuşi o ştiinţă a psihologiei conştientului, subconştientului şi inconştientului?

Motivul pentru care nu a făcut-o este următorul: Orientul nu este interesat de cameră. Vorbeşte puţin şi despre cameră, dar face acest lucru doar pentru a te ajuta să ieşi afară. Pe noi ne-a interesat camera doar pentru a găsi uşa – asta este tot. Pe noi nu ne interesează detaliile camerei; nu vom trăi în ea. Singurul nostru interes a fost doar acela de a găsi uşa şi de a afla cum se poate ieşi

afară. Noi am vorbit despre cameră doar pentru a localiza uşa – doar pentru a afla cum se poate deschide şi cum se poate ieşi.

Acesta a fost singurul nostru interes. De aceea nu s-a putut dezvolta în India psihologia. Dacă nu te interesează camera, atunci nu vei face niciun fel de scheme, nu vei măsura fiecare perete şi fiecare centimetru al camerei. Pur şi simplu nu eşti interesat de aceste lucruri. Te interesează să afli doar unde este uşa sau fereastra astfel ca să poţi sări afară. Şi în momentul în care ai ajuns afară vei uita complet de cameră, deoarece atunci te vei afla sub cerul infinit. Nici nu îţi vei mai aminti că ai trăit într-o cameră, într-o peşteră, în timp ce afară era spaţiul infinit de care te puteai bucura în orice clipă. Vei uita complet de cameră. Dacă poţi trece dincolo de minte, ce se va întâmpla? Mintea rămâne la fel, tu nu faci niciun fel de schimbare, însă treci dincolo de ea şi totul se transformă.

Atunci te vei putea reîntoarce în cameră dacă este nevoie să faci asta. Însă vei fi o persoană diferită. Această ieşire şi reintrare te va face să fii calitativ diferit. Cel care a trăit într-o cameră şi nu a ştiut ce există în exterior nu este om: trăieşte ca o insectă. Când iese afară sub cerul deschis şi întâlneşte soarele, norii, spaţiul infinit, devine imediat diferit. Acest impact cu infinitul îl face pentru prima oară om, devine o conştiinţă.

Acum el poate intra iarăşi în cameră, dar va fi un om diferit. În acel moment camera va fi doar ceva utilitar. Mai înainte s-a aflat închis în ea; acum nu mai este închis. Acum el este stăpânul, ştiind că afară îl aşteaptă cerul liber şi infinit. Prin această realizare vei înţelege că şi această cameră face parte din cerul infinit, acum chiar şi acest mic spaţiu din cameră este unul şi acelaşi cu spaţiul infinit. Omul intră din nou în cameră, o foloseşte, însă nu mai este închis în ea. Aceasta este o schimbare calitativă.

Orientul s-a interesat cum poate fi mintea folosită şi depăşită. Nu te identifica cu ea – iată mesajul. Şi toate tehnicile de meditaţie se ocupă doar de găsirea uşii, doar de folosirea cheii care să descuie uşa pentru ca apoi să

poţi ieşi.

Astăzi vom discuta despre două metode. Prima este o tehnică în care se pune accentul pe oprirea în mijlocul unei activităţi. Mai înainte am discutat despre alte trei metode de stop; acum a mai rămas doar aceasta.

28. Presupune că devii treptat lipsit de putere sau cunoaştere. În *momentul acestei privări, transcende*.

O poţi face într-o situaţie reală sau îţi poţi imagina o situaţie. De exemplu: stai jos întins, relaxează-te şi simte ca şi cum corpul ar muri. Închide ochii; începe să simţi că mori. În curând vei simţi cum trupul devine greoi. Imaginează-ţi: Mor, mor, mor Dacă sentimentul este autentic, atunci trupul va începe să devină greu; vei simţi că a devenit precum plumbul. Vrei să îţi mişti mâna, dar nu poţi: aceasta a devenit grea. Continuă să simţi că mori, iar când simţi că mai este doar un pas şi ai murit, atunci brusc uită de corp şi transcende.

Presupune că devii treptat lipsit de putere sau cunoaştere. *În momentul acestei privări, transcende*. Ce se înţelege prin transcendere? Priveşte corpul. A devenit o povară. Observă-l. Uită că eşti pe moarte şi fii doar un observator. Corpul este întins ca mort şi tu îl priveşti. Acolo se va produce o transcendere. Te vei afla în afara minţii, deoarece un corp mort nu are nevoie de minte. Un corp mort este atât de relaxat încât procesul minţii se opreşte. Tu şi corpul sunteţi prezenţi, dar mintea este absentă. Ţine minte: mintea este necesară pentru viaţă şi nu pentru moarte.

Dacă îţi spune cineva că într-o oră vei muri, ce vei face? Ţi-a mai rămas o oră de trăit după care cu siguranţă vei muri – exact o oră. Ce vei face? Gândirea va dispărea complet deoarece ea este preocupată doar de trecut sau viitor.

Până atunci plănuiai să îţi iei o maşină sau o casă, să te căsătoreşti sau să divorţezi. Te gândeai la multe lucruri, iar acestea se aflau constant în mintea ta. Acum, când a mai rămas doar o oră, căsătoria sau divorţul nu mai are sens. Planurile tale le vei transfera altora. Odată cu

moartea încetează grijile şi planurile de viitor – asta deoarece orice grijă este orientată spre viaţă.

Mâine trebuie să trăieşti şi de aceea există grijile. Toţi cei care au predat meditaţia au afirmat întotdeauna: să nu te gândeşti la ziua de mâine. Şi Iisus le spune discipolilor săi: „Nu vă gândiţi la ziua de mâine” – pentru că dacă faci asta, atunci nu vei putea pătrunde în meditaţie. Altminteri pătrunzi în griji. Dar noi suntem atât de ataşaţi de griji încât nu plănuim ceva doar pentru ziua de mâine, ci ne facem griji chiar şi pentru o altă viaţă.

Aşa că nu facem planuri doar pentru această viaţă, ci facem planuri şi pentru viaţa de după moarte.

Într-o zi mergeam pe stradă şi cineva mi-a dat o broşură. Pe coperta acesteia era desenată o casă şi o grădină, ambele foarte frumos prezentate. Arătau divin. În continuare scria cu litere foarte mari: „Îţi doreşti o casă şi o grădină la fel de frumoasă? Fără să plăteşti nimic – este gratis!?” Am dat pagina – casa nu era de pe acest Pământ. Era o broşură creştină în care scria: „Dacă vrei să ai o astfel de casă şi grădină, atunci crede în Iisus. Cei care cred în el vor primi pe gratis, în împărăţia lui Dumnezeu, asemenea cămine”.

Mintea nu se gândeşte doar la ziua de mâine, ci plănuieşte şi aranjează lucrurile chiar şi pentru ziua de după. O astfel de minte nu poate fi religioasă. O minte religioasă nu se poate gândi la viitor. Cei care se gândesc la viaţa de apoi sunt mereu îngrijoraţi şi nu sunt siguri dacă Dumnezeu îi va trata sau nu drept.

Churchill era pe moarte şi cineva l-a întrebat: „Eşti pregătit să îl întâlneşti pe Tatăl din ceruri?”

El a răspuns: „Asta nu este treaba mea. Eu sunt mereu îngrijorat de faptul că nu ştiu dacă el vrea să mă întâlnească pe mine”.

Oricum mintea se îngrijorează pentru orice. Buddha a spus: „Nu există rai şi nici viaţă după moarte. Nu există suflet, iar moartea va fi totală şi completă; nimic nu va supravieţui”. Din acest motiv oamenii au crezut că el era ateu. Nu era, ci doar încerca să creeze o situaţie în care să

poţi uita de ziua de mâine şi să rămâi în acest moment, aici şi acum. Apoi meditaţia urmează foarte repede.

Gândeşte-te la moarte – nu la cea care va urma mai târziu – cazi la pământ, relaxează-te şi simte: „O să mor”. Nu doar te gândi, ci simte asta în fiecare parte şi fibră a corpului. Lasă moartea să pătrundă înăuntru. Aceasta este una dintre cele mai frumoase meditaţii. Când simţi trupul că a devenit o greutate inertă şi nu îţi mai poţi mişca nici mâna, nici capul, când totul a devenit mort, atunci priveşte-ţi brusc corpul.

Mintea nu va mai fi acolo. Poţi privi! Tu vei fi acolo, conştiinţa va fi acolo. Priveşte corpul – acesta nu va mai arăta ca fiind al tău, va fi doar un trup oarecare. Distanţa dintre tine şi el va deveni clară precum un cristal. Nu va mai exista niciun pod. Corpul a devenit un cadavru, iar tu stai ca un martor detaşat de el – *nu* mai te afli în el!

Ţine minte: sentimentul care îţi spune că te afli în corp este dat de minte. Dacă mintea nu mai se află acolo, când este absentă, atunci nu vei mai spune că eşti în corp sau în afara sa. Doar vei fi pur şi simplu, nu înăuntru sau în afară. „Înăuntru” sau „în afară” sunt doar nişte termeni asociaţi minţii. Tu doar vei exista ca un martor. Aceasta este transcenderea. O poţi face în multe feluri.

Uneori este posibilă în situaţii de zi cu zi… Eşti bolnav şi simţi că nu mai ai niciun fel de speranţă, vei muri. Iată o situaţie de care te poţi folosi. Foloseşte-o pentru meditaţie. Poţi încerca şi în alte feluri. Presupune că devii treptat lipsit de forţă. Întinde-te şi simte că întreaga existentă îţi absoarbe toată puterea. Fiinţa îţi este stoarsă puterea îţi dispare. În curând vei fi complet lipsit de puteri – energia se scurge din tine.

În curând nu mai rămâne nimic. Astfel este viaţa: eşti supt, totul în jurul tău te stoarce de energie. Într-o zi vei fi doar o celulă moartă, energia vitală a dispărut din tine şi acolo nu va mai rămâne decât un corp inert.

O poţi face chiar în acest moment. Imaginează-ţi: întinde-te şi simte că energia îţi este absorbită. În câteva zile vei ajunge să vezi cum se scurge energia în exterior. Şi

când simţi că nu mai ai nimic în interior, când totul s-a scurs afară, transcende: *În momentul acestei privări, transcende*. Când te părăseşte şi ultima picătură de energie, transcende. Fii un observator, un martor. Atunci universul şi acest corp, ambele, nu vor mai fi tu. Tu doar priveşti fenomenul.

Această transcendere te va aduce în afara minţii. Aceasta este cheia. Şi o poţi face în multe feluri, oricum îţi place. De exemplu, am vorbit de alergare până la epuizare. Epuizează-te prin alergare şi continuă să alergi – aleargă, aleargă – nu te opri tu, ci lasă corpul să cadă singur. Când fiecare fibră a sa va fi extenuată, atunci va cădea. Atunci când cazi, fii conştient. Doar priveşte şi vei vedea cum trupul se prăbuşeşte. Uneori se întâmplă ceva miraculos – tu vei rămâne în picioare şi vei vedea cum corpul cade. Nu te prăbuşi odată cu el. Aleargă, dansează, plimbă-te, epuizează-l complet – dar ţine minte, nu trebuie să te aşezi jos. Dacă însă o faci, atunci şi conştiinţa interioară se mişcă odată cu corpul şi se aşază odată cu el.

Nu trebuie să te aşezi, epuizează-te până când corpul cade de la sine. Atunci se va prăbuşi ca o un bolovan. Vei simţi imediat cum cade şi nu poţi face nimic. Deschide ochii, fii atent şi nu pierde esenţa. Fii atent şi vezi ce se întâmplă. Vei rămâne nemişcat şi totuşi trupul va cădea. Odată ce cunoşti asta nu vei mai putea niciodată uita că eşti diferit de corp.

Această „existenţă exterioară” este înţelesul real al cuvântului „extaz”. Extaz înseamnă a sta în afară. Şi odată ce simţi că eşti în afara corpului, acolo nu va mai exista niciun fel de minte, deoarece mintea este podul care îţi dă sentimentul că te afli în corp. Când te vei afla în afara corpului, chiar şi pentru o secundă, în acea clipă nu va mai exista niciun fel de minte. Aceasta este transcenderea. Apoi te poţi mişca în corp, în minte, dar nu vei mai uita această experienţă. Această experienţă va deveni parte din fiinţa ta; ea se va afla mereu acolo. Continuă să o practici în fiecare zi şi multe lucruri vor apărea prin acest simplu proces.

Occidentul este mereu îngrijorat de faptul că nu ştie cum să trateze mintea. Şi se pare că nimic nu merge din toate metodele pe care le încearcă. Totul devine doar o modă care apoi dispare. Acum psihanaliza este o mişcare moartă. Au apărut mişcări noi – grupuri de întâlnire, psihologia de grup, psihologia activă şi altele – dar toate apar şi dispar precum moda. De ce? Deoarece înăuntrul minţii nu poţi face altceva decât nişte aranjamente – iar acestea se vor deranja mereu. A face aranjamente cu mintea este la fel cum ai construi o casă cu fundaţia în nisip sau o casă din cărţi de joc. Va exista în permanenţă grija că aceasta se va putea prăbuşi în orice clipă

A trece dincolo de minte este singurul mod prin care poţi fi fericit şi sănătos, este singurul mod prin care poţi fi întreg.

Apoi poţi pătrunde în minte şi o poţi folosi, dar va fi doar un instrument cu care nu mai eşti identificat. Deci două lucruri: ori eşti identificat cu mintea – iată ce înseamnă boală în sistemul tantric – ori nu eşti identificat cu ea. Atunci o foloseşti ca pe un instrument, iar tu devii întreg şi sănătos.

A cincea metodă de stop este foarte simplă într-un fel şi totuşi dificilă chiar dacă este constituită doar din două cuvinte.

29. Devoţiunea eliberează.

Este foarte *concisă*: *Devoţiunea eliberează*. De fapt, este constituită doar dintr-un singur cuvânt deoarece „eliberarea” este o consecinţă a devoţiunii. Ce se înţelege prin devoţiune? În *Vijnana Bhairava Tantra* există doar două tipuri de tehnici. Un tip este pentru cei care sunt orientaţi spre intelect şi celălalt tip pentru cei care sunt orientaţi spre inimă, pentru cei emotivi, sentimentali, poetici. Şi nu există decât două tipuri de minte: cea poetică şi cea ştiinţifică – iar acestea sunt de fapt doi poli opuşi. Ele nu se întâlnesc nicăieri, nu se pot întâlni undeva. Uneori merg în paralel, dar tot nu se întâlnesc.

Uneori se întâmplă ca un singur individ să fie totodată şi poet şi om de ştiinţă. Se întâmplă foarte rar, dar

totuşi se întâmplă. Atunci el are o personalitate dublă. Este de fapt două persoane şi nu una. Când este poet uită complet de ştiinţă; altminteri ştiinţa va tulbura poezia. Şi când este om de ştiinţă uită complet de poezie şi intră într-o altă lume cu alte aranjamente conceptuale – idei, logică, raţiune, matematică.

Când pătrunde în lumea poeziei, matematica va dispărea – doar muzica va fiinţa. Conceptele nu mai există, ci doar cuvinte – iar acestea sunt lichide, nu solide. Un cuvânt curge în altul putând să aibă o multitudine de înţelesuri sau niciunul. Gramatica dispare; doar ritmul rămâne. Este o lume diferită.

Gândirea şi simţirea – iată cele două tipuri fundamentale. Prima tehnică este pentru mintea ştiinţifică. A doua, *devoţiunea eliberează*, este pentru mintea emotivă. Ţine minte că trebuie să afli în ce grupă te încadrezi. Şi niciuna dintre acestea nu este superioară sau inferioară. Nu gândi că tipul intelectual este mai elevat sau că cel sentimental este mai puţin elevat – nu! Sunt doar nişte categorii. Niciuna dintre ele nu este superioară sau inferioară. Trebuie doar să descoperi din ce categorie faci parte.

Această a doua tehnică este pentru tipul sentimental. De ce? Deoarece devoţiunea este oarbă. În devoţiune celălalt devine mai important decât tine. Aceasta este o încredere. Intelectualul nu se poate încrede în nimeni; el poate doar să critice. Nu poate crede. Se poate îndoi, dar nu poate crede. Iar dacă, uneori, un tip baz at pe intelect ajunge să creadă această încredere nu este autentică. Mai întâi el încearcă să se convingă pe sine de credinţa sa. Găseşte dovezi, caută argumente care să îl ajute să creadă şi apoi crede. Dar a pierdut ceva deoarece încrederea, credinţa, nu este argumentativă şi nu este bazată pe dovezi. Când apar dovezile, atunci nu mai este nevoie de încredere.

Nu crezi în soare sau cer – tu cunoşti. Cum ai putea crede în răsăritul de soare? Dacă le întreabă cineva ce părere ai, nu spui: „Cred în el. Cred foarte mult în el” Ci

spui: „Soarele răsare, ştiu asta”. Aici nu este vorba de credinţă sau necredinţă. Este cineva care nu crede în soare? Nu. Încrederea, credinţa este un salt în necunoscut.

Aceasta este dificilă pentru tipul intelectual, deoarece pare absurd şi prostesc. Acolo trebuie să apară mai întâi dovezile. Dacă spui: „Există Dumnezeu, abandonează-te lui” – atunci trebuie ca mai întâi să fie dovedită existenţa acestui Dumnezeu. Astfel Dumnezeu devine doar o teoremă care trebuie demonstrată. Dumnezeu trebuie să rămână nedovedit; altminteri el este fără folos, deoarece credinţa nu mai are sens. Dacă crezi într-un Dumnezeu dovedit, acesta devine doar o teoremă. Nimeni nu crede în teoremele lui Euclid – nu este nevoie de aşa ceva, ele sunt dovedite. Ceea ce poate fi dovedit nu poate fi o bază pe care să poată apărea încrederea.

Unul dintre cei mai misterioşi sfinţi creştini, Tertullian, spune: „Eu cred în Dumnezeu deoarece el este o mare necunoscută”. Asta aşa este. Aceasta este atitudinea unui tip emotiv. Spune: „Cred în el, deoarece nu poate fi dovedit”. Această afirmaţie este ilogică, neraţională, deoarece o afirmaţie logică ar trebui să sune astfel:

„Iată dovezile care demonstrează existenţa lui Dumnezeu şi de aceea cred în el”. Însă spune: „Deoarece nu există niciun fel de dovadă care să arate că există, de aceea eu cred în el”. Şi într-un fel are dreptate, deoarece credinţa este o săritură în necunoscut fără ca acolo să existe niciun fel de raţionament. Doar un tip sentimental poate face asta.

Uită de devoţiune şi mai întâi încearcă să pătrunzi în iubire; apoi vei putea pătrunde devoţiunea. Te îndrăgosteşti, te pierzi în iubire. De ce se spune astfel? La urma urmei, acolo nu se pierde nimic – decât capul. Ce altceva pierzi în afara capului? Tu părăseşti capul, intelectul şi de aceea spunem acest lucru – deoarece limbajul este creat de intelect. Pentru tipul intelectual iubirea este o nebunie; te-ai pierdut în iubire? Cum se poate să îţi pierzi capul într-o asemenea copilărie? Acum se poate aştepta orice de la tine... ai înnebunit, acum

raţiunea nu mai este de folos. Poţi discuta logic cu cineva care iubeşte? Mulţi încearcă, dar nu reuşesc.

Te-ai îndrăgostit şi toţi îţi spun: „Persoana aceea nu merită”. Sau: „Poţi găsi o persoană mai bună; ai grijă că pătrunzi pe un teren periculos”. Dar asta nu va ajuta la nimic, niciun fel de raţionament nu va fi de ajutor. Iubeşti – acum raţiunea nu mai este de folos. Iubirea are propria sa raţiune.

Priveşte doi iubiţi; priveşte-le comportamentul, felul cum comunică. Ei încep să vorbească copilăreşte. De ce? Chiar şi un om de ştiinţă când iubeşte va începe să vorbească copilăreşte. De ce nu ar folosi un limbaj tehnologic? De ce foloseşte acest limbaj copilăresc? Deoarece limbajul ştiinţific nu mai este de folos.

Unul din prietenii mei s-a căsătorit. Fata era cehoaică. Ea cunoştea puţină engleză şi el foarte puţină cehă. El este un profesor la universitate, foarte educat, ea este tot profesoară. Când stăteam cu el mi-a spus: „Este foarte dificil pentru mine, deoarece cunosc doar termeni ştiinţifici din cehă şi ea cunoaşte doar termeni ştiinţifici în engleză, aşa că nu putem vorbi copilăreşte. Este ciudat. Iubirea noastră rămâne undeva la suprafaţă, nu poate pătrunde în adâncime. Limbajul devine o barieră. Eu pot vorbi ca un profesor – în limba pe care o cunosc şi care este subiectul cercetării mele – iar ea poate vorbi doar despre ceea ce cunoaşte. Însă iubirea nu s-a aflat în domeniul nostru de studiu”.

De ce apare acest limbaj copilăresc? Deoarece prima ta experienţă de iubire ai avut-o lângă mamă. Primele tale cuvinte pe care le-ai rostit au fost cuvinte de iubire. Acestea nu veneau din cap, ci din inimă; ele aparţineau sentimentului. Aveau o calitate diferită.

Deci chiar dacă cunoşti un limbaj foarte ştiinţific, când ajungi să iubeşti vei reveni la vorbirea copilărească. Aceste cuvinte sunt diferite. Ele nu aparţin minţii, ci inimii. Poate că nu sunt foarte expresive, dar înţelesul lor face parte dintr-o altă dimensiune în care exprimă ceva foarte profund. Doar dacă ajungi într-o iubire foarte profundă vei

tăcea. Atunci nu poţi vorbi cu iubita sau iubitul tău sau dacă vei vorbi o vei face doar la suprafaţă, dar nu va exista de fapt niciun fel de limbaj.

Dacă iubirea pătrunde în profunzime, cuvintele îşi pierd sensul: rămâi tăcut. Dacă nu poţi rămâne tăcut lângă iubita ta, atunci să ştii că între voi nu a apărut încă iubirea profundă – deoarece este foarte greu să stai în tăcere cu cineva pe care nu îl iubeşti. Lângă un străin începi imediat să vorbeşti. Când călătoreşti în tren sau autobuz începi imediat să vorbeşti cu cineva. Acolo nu există niciun fel de pod între voi şi atunci creezi podul limbajului.

Cu un străin nu este posibil să fie creat niciun pod interior. Amândoi sunteţi închişi, fiecare în el însuşi şi nu există decât două carcase ermetice. Datorită fricii de coliziune creezi un pod. Începi să vorbeşti despre vreme sau despre orice altceva – orice non-sens îţi va da sentimentul că te afli în legătură şi comunici. Doi iubiţi însă tac şi când între ei nu mai poate exista tăcerea, atunci poţi şti cu siguranţă că iubirea a dispărut; au devenit doi străini.

Priveşte… Soţiile şi soţii oricând sunt singuri încep să vorbească despre orice. Amândoi ştiu, sunt conştienţi că nu este nevoie de vorbire, dar este dificil să rămână tăcuţi. Deci trebuie să vorbească despre orice lucru banal, astfel ca să aibă sentimentul că există comunicare. Însă doi iubiţi vor tăcea. Limbajul va dispărea, deoarece el aparţine raţiunii. Mai întâi acesta va apărea ca un limbaj copilăresc după care va dispărea. Atunci ei vor fi tăcuţi în comunicarea lor. Ce este această comunicare? Este ceva iraţional. Ei se simt acordaţi pe o altă lungime de undă, într-o dimensiune diferită a existenţei în care se simt fericiţi. Iar dacă le ceri să îşi dovedească fericirea, nu o vor putea face.

Nimeni nu a putut dovedi până acum de ce se simte fericit în iubire. De ce? Deoarece iubirea implică şi multă suferinţă. Şi totuşi iubiţii sunt fericiţi. Iubirea implică o suferinţă profundă, deoarece este dificil să devii unit cu cineva. Două minţi devin una… nu doar două corpuri devin

unul. Iată şi diferenţa dintre iubire şi sex. Dacă două corpuri devin unul, atunci nu este ceva dificil şi nu apare niciun fel de suferinţă. Acesta este unul dintre cele mai uşoare lucruri; orice animal poate face asta. Este uşor. Dar când doi oameni se iubesc, este ceva foarte dificil, deoarece în asemenea clipe cele două minţi ale lor trebuie să se dizolve. Doar atunci este creat spaţiul în care poate înflori iubirea.

Nimeni nu poate raţionaliza iubirea, nimeni nu poate dovedi că ea oferă fericire. Nimeni nu poate dovedi că există. Şi sunt oameni de ştiinţă, psihologi ai comportamentului, urmaşi ai lui Watson şi Skinner, care spun că iubirea este doar o iluzie. Tu simţi că te afli în iubire, dar aceasta nu există, eşti într-un vis.

Şi nimeni nu poate dovedi că ei greşesc. Aceştia spun că iubirea este doar o halucinaţie, doar o experienţă psihedelică. Nu este nimic real, ci doar te influenţează reacţiile chimice ale corpului; doar te influenţează hormonii şi alte substanţe chimice care îţi dau o stare de bine. Nimeni nu poate dovedi că ei greşesc.

Dar miracolul este că până şi un Watson se poate îndrăgosti. Chiar şi el va iubi deşi el consideră că aceasta este doar o reacţie chimică. Chiar şi un Watson va fi fericit. Însă iubirea nu poate fi dovedită, este ceva foarte interior şi subiectiv. Ce se întâmplă în iubire? Celălalt devine mai important – mult mai important decât tine. Tu devii periferia, iar el centrul.

Logica rămâne mereu centrată în sine, mintea este mereu centrată în ego: eu sunt centrul şi totul mă înconjoară – totul este pentru mine, dar eu sunt centrul. În acest mod funcţionează raţiunea. Dacă te axezi prea mult pe raţiune vei ajunge la aceeaşi concluzie ca şi Berkeley: „Doar eu exist şi totul este doar o idee care se află în minte. Cum aş putea dovedi că tu stai în faţa mea? Cum pot dovedi în mod raţional că te afli acolo? Poate că eşti doar un vis. Poate că eu visez că vorbesc; poate că acolo nu se află nimeni. Cum pot dovedi? Pot să te ating, dar acelaşi lucru îl pot face şi în vis. Chiar şi în vis când ating

pe cineva simt asta. Te pot lovi şi poţi ţipa, dar la fel se poate întâmpla şi în vis. Deci cum pot eu deosebi dacă cei care mă ascultă fac parte dintr-un vis sau din realitate? Totul nu poate fi decât o ficţiune".

Du-te la o casă de nebuni şi vei vedea mulţi oameni care stau şi vorbesc singuri. Cu cine vorbesc? Poate că eu nu vorbesc la nimeni acum. Cum pot dovedi în mod raţional că se află cineva aici? Dacă raţiunea se îndreaptă spre extrema logicii, atunci voi rămâne doar eu şi totul nu este decât un vis. În acest mod lucrează raţiunea.

Calea inimii este exact opusă. Eu devin irealul, iar celălalt – iubita sau iubitul – devine cel real. Dacă iubirea ajunge în această extremă în care uiţi de tine complet şi acolo rămâne doar celălalt, atunci aceasta este devoţiunea.

Iubirea poate deveni devoţiune. Iubirea este doar primul pas; doar apoi poate înflori devoţiunea. Însă pentru noi chiar şi iubirea este o realitate îndepărtată, sexul este singurul lucru real. Iubirea are două posibilităţi: ori coboară spre sex şi atunci devine ceva trupesc, ori se ridică spre devoţiune şi devine ceva spiritual. Iubirea se află la mijloc. Mai jos este abisul sexului, iar mai sus cerul liber – cerul infinit al devoţiunii.

Dacă iubirea ta creşte şi se aprofundează, atunci celălalt devine din ce în ce mai important – atât de important încât începi să îl numeşti dumnezeul tău. De aceea, Meera îl numeşte pe Krishna, Dumnezeu. Nimeni nu îl poate vedea pe Krishna şi ea nu poate dovedi că el se află lângă ea, dar pe ea nu o interesează să dovedească nimic. Iubeşte şi obiectul iubirii ei este Krishna. Şi ţine minte, nu contează dacă obiectul iubirii tale este real sau imaginar, deoarece întreaga transformare apare prin devoţiune şi nu prin iubit sau iubită. Krishna poate că nu se află deloc acolo, acest lucru nu are importanţă. Pentru cel care iubeşte nu are importanţă dacă obiectul iubirii există sau nu în prezent.

Pentru Radha, Krishna s-a aflat acolo în realitate: dar nu şi pentru Meera. De aceea, Meera este o devotă mai mare decât Radha.

Chiar şi Radha ar deveni geloasă pe Meera, deoarece pentru ea Krishna nu există în realitate. Nu este dificil de simţit prezenţa lui Krishna atunci când el este în viaţă.

Însă Meera vorbeşte cu el, trăieşte pentru Krishna deşi el nu mai este întrupat. Pentru ea, el înseamnă totul – dar Krishna este mort. Ea nu poate dovedi nimic; este ceva iraţional. Dar ea a făcut o săritură şi s-a transformat. Devoţiunea a eliberat-o.

Eu vreau să accentuez faptul că nu are importanţă dacă Krishna se află sau nu acolo. Nu contează! Sentimentul prezenţei sale, acest sentiment de iubire totală, această predare totală, această pierdere de sine în ceva sau cineva, care este sau nu prezent – este transformarea. Brusc eşti purificat – totul este purificat – deoarece atunci când ego-ul dispare nu mai poţi fi deloc impur. Ego-ul este sămânţa tuturor impurităţilor.

Sentimentul ego-ului este rădăcina tuturor nebuniilor. Pentru lumea unui devot, pentru lumea devoţională, ego-ul înseamnă boală. Ego-ul se dizolvă şi o face doar într-un singur mod; nu se poate altfel. Există o singură cale: celălalt devine atât de important încât tu începi să dispari şi să te ştergi. Într-o zi nu vei mai fi deloc; va rămâne doar o conştiinţă a celuilalt.

Şi când tu nu mai eşti, nici celălalt nu mai este celălalt, deoarece el este celălalt doar cât timp tu exişti. Când „eul” dispare, atunci şi „tu-ul” dispare. În iubire faci primul pas – celălalt devine important. La început, încă mai exişti, dar pentru un moment poate exista un vârf în care să nu mai exişti. Acestea sunt nişte culmi foarte rare ale iubirii, dar din nefericire aceste culmi sunt rar atinse, în mod normal tu şi iubita sau iubitul rămâneţi separaţi. Când iubitul devine mai important decât tine şi poţi muri pentru el – dacă poţi muri pentru cineva, aceasta este iubire. Celălalt a devenit sensul vieţii tale.

Doar când poţi muri pentru cineva poţi trăi pentru cineva. Dacă nu poţi muri pentru cineva, atunci nici nu poţi trăi pentru el. Viaţa capătă un sens doar prin moarte.

În iubire celălalt a devenit mai important, dar tu încă

mai eşti acolo. În anumite culmi de comunicare poţi dispare, dar vei reveni; va fi doar ceva momentan. Iubiţii au străfulgerări ale devoţiunii. De aceea, în India iubita obişnuia să îl numească pe iubit dumnezeul ei. Doar în anumite culmi înalte celălalt devine divin, iar acest lucru se întâmplă în momentul în care încetezi să mai exişti. Iar dacă faci din aceasta o *sadhana* – o practică spirituală – dacă faci din ea o căutare interioară, dacă nu doar te bucuri de iubire ci te transformi prin ea, atunci aceasta devine devoţiune.

În devoţiune te abandonezi complet. Iar acest abandon îl poţi face faţă de un zeu sau dumnezeu care este sau nu în cer, o poţi face faţă de un maestru care este sau nu iluminat, faţă de o persoană care merită sau nu merită să fie iubită – nu are importanţă. Dacă te poţi dizolva pentru altcineva, indiferent cine, atunci vei fi transformat.

Devoţiunea eliberează. Din acest motiv putem avea în iubire străfulgerări ale libertăţii. În iubire ai o libertate subtilă. Este paradoxal, deoarece oricine altcineva vede că ai devenit un sclav. Dacă iubeşti pe cineva ceilalţi din jurul tău vor gândi că amândoi sunteţi sclavul unul altuia. Dar tu vei avea străfulgerări ale libertăţii.

Iubirea este libertate. De ce? Deoarece ego-ul este sclavia; nu există altă sclavie. Poţi să te afli într-o închisoare din care nu poţi scăpa, dar dacă iubita ta vine la tine, atunci închisoarea dispare. Zidurile închisorii există, dar acestea nu te mai limitează. Acum poţi uita complet de ele. Acum tu şi iubita vă puteţi dizolva unul în celălalt şi fiecare poate deveni un cer în care celălalt poate zbura. Iar când eşti lipsit de iubire, te poţi afla sub cerul liber fără să te îngrădească nimic şi totuşi să fii complet neputincios. Cerul acesta nu te va ajuta la nimic.

Păsările zboară pe cer, dar tu nu poţi face asta. Tu ai nevoie de un cer diferit – cerul conştiinţei. Doar celălalt ţi-l poate oferi, doar celălalt îţi poate oferi o primă degustare a sa. Când celălalt se deschide pentru tine şi tu pătrunzi în fiinţa sa, atunci poţi zbura.

Iubirea este libertate, dar nu totală. Dacă iubirea se

transformă în devoţiune, atunci ea devine o libertate totală. Asta înseamnă să te abandonezi complet. Deci cei care fac parte din tipul sentimental pot folosi această sutra: *Devoţiunea eliberează*.

Priveşte-l pe Ramakrishna… Dacă o faci, vei spune sau vei crede că este un sclav al zeiţei Kali, al Mamei Kali. El nu poate face nimic fără permisiunea ei; este la fel ca un sclav. Dar nimeni nu a fost mai liber ca el. Când a fost numit pentru prima dată preot în templul din Dakshineshwar, a început să se comporte într-un mod ciudat. Clericii templului au hotărât: „Trebuie să îl dăm afară pe acest om. Nu se comportă ca un devot adevărat”. Hotărârea lor a fost datorată faptului că el mai întâi a mirosit o floare şi de-abia apoi a pus-o la picioarele zeiţei, acţiune care nu este conformă cu ritualul. Divinului nu i se poate oferi o floare mirosită – devine impură.

El mai întâi gusta din mâncarea de ofrandă şi după aceea o oferea. Credincioşii s-au adunat spunându-i: „Ce faci? Nu este voie să faci aşa ceva”.

A răspuns: „Atunci voi părăsi acest post. Voi pleca din templu, însă eu nu îi pot oferi Mamei mele mâncare fără să o gust mai întâi. Mama mea obişnuia să guste mâncarea… ori de câte ori pregătea ceva gusta să vadă cum a ieşit şi după aceea îmi dădea să mănânc. Şi eu nu îi pot oferi o floare fără să o miros mai întâi. Aşa că voi pleca şi nu aveţi cum să mă opriţi. Mă voi duce afară din templu şi îi pot oferi tot ce vreau oriunde în altă parte, deoarece Mama mea este peste tot; ea nu este închisă în templul vostru. Aşa că oriunde voi face acelaşi lucru”.

S-a întâmplat odată ca un musulman să îi spună: „Dacă Mama ta este peste tot, atunci de ce nu vii şi în moschee?”

El a răspuns: „Bine, am să vin”. A stat acolo şase luni. A uitat complet de Dakshineshwar şi a rămas în moschee.

Apoi prietenul său a spus: „Acum te poţi întoarce înapoi”.

„Ea este peste tot” – a răspuns Ramakrishna.

Unii pot crede că Ramakrishna este un sclav, dar în devoţiunea sa iubita lui este omniprezentă.

Dacă tu nu exişti, atunci iubita se va afla peste tot. Dacă tu exişti, atunci iubita nu se va afla nicăieri.

20. IUBIREA DE RAND ŞI CEA A UNUI BUDDHA

13. XI 1.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este necesar ca iubirea să fie un proces continuu?

2. De ce acordă tantra atât de multă importanţă corpului?

3. Spune-ne câte ceva despre ataşament şi libertate.

1. Pare foarte dificil să iubeşti pe cineva în continuu 24 de ore pe zi. De ce se întâmplă acest lucru? Este necesar ca iubirea să fie un proces continuu? Şi la ce stadiu iubirea devine devoţiune?

Iubirea nu este un act; nu este ceva pe care să îl faci. Dacă o faci, atunci aceea nu este iubire. În iubire nu este implicată niciun fel de activitate; este o stare a fiinţei şi nu o acţiune. Nimeni nu poate face ceva în continuu 24 de ore. Dacă faci din iubire o activitate, atunci este normal că nu o vei putea face 24 de ore din 24. Fiecare acţiune te oboseşte, te plictiseşte. Şi apoi, după fiecare act, va trebui să te relaxezi. Deci, dacă faci iubirea, va trebui să te relaxezi în ură, deoarece te poţi relaxa doar în opusul acţiunii înfăptuite.

Din acest motiv iubirea noastră este mereu amestecată cu ura. În acest moment iubeşti şi în momentul următor urăşti aceeaşi persoană pe care mai devreme ai iubit-o. Aceeaşi persoană devine obiectul urii şi al iubirii; acesta este conflictul în care se află iubiţii. Suferinţa aceasta există tocmai datorită faptului că iubirea este o acţiune, o activitate.

Iată primul lucru care trebuie înţeles: iubirea nu este un act; nu o poţi „face”. Te poţi afla în iubire, dar nu o poţi „face”. Este absurd. Aici mai sunt implicate şi alte lucruri. Ea nu este un efort pentru că dacă ar fi fost, atunci ai fi obosit. Aceasta este o stare a minţii.

Şi nu gândi în termeni de legătură, de relaţie,

gândeşte în termeni de stări ale minţii. Dacă te afli în iubire, aceasta este o stare a minţii ce poate fi focalizată asupra unei persoane sau poate să nu fie focalizată – atunci este îndreptată asupra întregului. Când este focalizată asupra unei persoane, atunci este cunoscută ca fiind iubire.

Când nu este focalizată devine rugăciune. Atunci te afli pur şi simplu în iubire – nu cu cineva, ci te afli doar în iubire, aşa cum ai respira.

Dacă respiraţia ar fi însemnat un efort, atunci te-ar fi obosit şi ar fi trebuit să te relaxezi, situaţie în care ai fi murit. Dacă ar fi fost un efort, câteodată ai fi uitat să o mai faci şi ai fi murit. Iubirea este precum respiraţia, un fel de respiraţie mai elevată. Dacă nu respiri corpul va muri. Dacă nu te afli în iubire, sufletul tău nu poate fi hrănit.

Deci, consideră iubirea ca pe o respiraţie a sufletului. Când te afli în iubire sufletul tău devine vital, viu, exact ca respiraţia. Dar gândeşte-te, dacă îţi spun: „Respiră doar atunci când te afli lângă mine şi nu respira în altă parte” – vei muri. Data viitoare când te vei afla lângă mine vei fi mort, deci nu vei putea respira doar în prezenţa mea.

La fel se întâmplă cu iubirea. Noi posedăm – obiectul iubirii este posedat şi spunem: „Să nu mai iubeşti pe altcineva. Iubeşte-mă doar pe mine”. Atunci iubirea se atrofiază şi iubitul nu mai poate iubi, devine ceva imposibil. Asta nu înseamnă că vei fi obligat să iubeşti pe oricine întâlneşti, însă trebuie să te afli într-o stare iubitoare a minţii. Este la fel ca respiraţia: chiar dacă inamicul tău este lângă tine, tot va trebui să respiri.

Acesta este sensul afirmaţiei lui Iisus: „Iubeşte-ţi duşmanii”. Pentru creştini, înţelegerea acestei afirmaţii a reprezentat o problemă. Pare ceva contradictoriu. Dar dacă iubirea nu este un act, ci doar o stare a minţii, atunci nu mai este vorba nici de inamic şi nici de prieten. Atunci te afli în iubire.

Priveşte şi din alt unghi. Există persoane care se află mereu în ură şi ori de câte ori încearcă să iubească pe cineva ei fac mult efort pentru aceasta. Iubirea lor este un

efort, deoarece starea aproape permanentă a minţii este ura.

De aceea este nevoie de efort. Există persoane care sunt mereu triste; râsul lor este un efort. Trebuie să lupte cu ei înşişi. Atunci râsul este pictat – doar ceva fals, ceva impus, nu ceva care vine din interior, ci doar ceva aranjat în care nu există niciun fel de spontaneitate – doar artificialitate.

Există persoane care sunt mereu furioase – nu pe ceva sau cineva anume, ci doar sunt furioase. Astfel iubirea devine un efort. Pe de altă parte, dacă iubirea este starea minţii tale, atunci furia va fi pentru tine un efort. O poţi face, dar nu poţi fi furios cu adevărat. Va trebui să o faci în mod artificial şi aceasta va fi falsă.

Dacă un Buddha încearcă să fie furios va depune mult efort pentru a o arăta. Şi nu îi poate păcăli decât pe cei care nu îl cunosc. Cei care îl cunosc ştiu că furia sa este creată, pictată, falsă. Aceasta nu vine din interior – este imposibil. Un Buddha sau un Iisus nu poate fi furios. Pentru aceasta este nevoie de efort din partea lor. Dacă vor să fie furioşi, atunci vor trebui să „mimeze” furia.

Tu nu ai nevoie de efort pentru a te afla în furie sau ură, faci eforturi pentru a fi iubitor. Schimbă starea minţii. Cum? Cum să fii iubitor? Aici timpul nu intră în discuţie – nu trebuie să fii iubitor 24 de ore din 24. Acest lucru este absurd – întrebarea este absurdă.

Nu este vorba de timp. Dacă poţi fi iubitor într-un singur moment este îndeajuns, deoarece nu îţi apar două momente simultane. Îţi este dat doar un moment. Când un moment dispare, atunci apare celălalt. Trăieşti clipă de clipă. Dacă ştii cum să fii iubitor într-un singur moment, atunci cunoşti secretul.

Trăieşte doar un singur moment de iubire şi vei şti cum să umpli totul cu iubire. Atunci îţi va apărea un al doilea moment şi vei şti cum să îl umpli şi pe acesta cu iubire. Deci ţine minte, nu este vorba de timp. Aici nu este vorba decât de o singură clipă, iar aceasta nu face parte din timp. Nu este un proces; clipa este doar ceea ce există

aici şi acum.

Odată ce ştii cum să pătrunzi în iubire, ai intrat în eternitate; timpul nu mai există. Un buddha trăieşte acum; tu trăieşti în timp. Asta înseamnă că te gândeşti la trecut sau la viitor. Şi în timp ce te gândeşti la trecut sau la viitor, prezentul este pierdut.

Eşti angajat mereu în trecut sau viitor şi astfel pierzi prezentul – iar prezentul este singura existenţă. Trecutul nu mai este, iar viitorul trebuie să vină; ele nu există, sunt non-existenţiale. Acest moment, această clipă atomică este singura existenţă – aici şi acum. Dacă ştii cum să fii iubitor, atunci ştii secretul, şi nu ţi se vor da niciodată două momente simultane, aşa că nu trebuie să îţi faci griji în privinţa timpului.

Momentul este veşnic – el există în forma de acum. Ţine minte că nu există două „acum”. Este un unic moment; nu diferă în niciun fel de cel care a trecut şi nu va fi deloc diferit de cel care va veni.

Acest „acum” atomic este mereu acelaşi. De aceea Eckhart spunea: „Nu timpul trece. Timpul rămâne neschimbat. Mai degrabă noi suntem cei care trecem”. Timpul pur şi simplu rămâne acelaşi; noi suntem cei care trecem. Deci nu te gândi la 24 de ore şi atunci nu va trebui să te gândeşti nici la clipa prezentă.

Încă un lucru: gândirea are nevoie de timp. În chiar acest moment nu poţi gândi. Chiar în această clipă, dacă vrei să existi, trebuie să încetezi complet gândirea, deoarece ea este preocupată ori de trecut ori de viitor. La ce te poţi gândi în prezent?

În momentul în care te-ai gândit, acesta a devenit trecut.

Vezi o floare şi spui că este frumoasă. Aceste cuvinte nu se mai află în prezent – au devenit de domeniul trecutului. Când ajungi să apuci ceva cu gândirea, acel ceva a devenit trecut. În prezent *poţi fi*, dar nu poţi gândi. Poţi fi împreună cu floarea, dar nu te poţi gândi la ea. *Gândirea are nevoie de timp*.

Deci altfel spus, gândirea este timp. Dacă nu

gândeşti, acolo nu mai există timp. De aceea în meditaţie simţi atemporalitatea. Din acest motiv în iubire simţi atemporalitatea. Iubirea nu este o gândire, ci o încetare a gândirii. Tu doar exişti! Când eşti cu iubita nu te gândeşti la iubire sau la iubită. Nu te gândeşti la nimic. Şi dacă gândeşti, atunci nu mai eşti acolo, ci te afli în altă parte. Gândirea înseamnă absenţa din acum… tu nu mai te afli acolo.

Din acest motiv, cei care sunt prea obsedaţi de gândire nu pot iubi, deoarece ei gândesc mereu. Chiar dacă întâlnesc sursa divină, chiar dacă îl întâlnesc pe Dumnezeu, vor începe să gândească şi vor pierde complet şansa de a-l observa. Gândirea nu este niciodată faptică.

Un moment de iubire este etern. Atunci nu mai apare întrebarea cum să iubeşti în continuu 24 de ore. Când trăieşti nu gândeşti niciodată cum să faci acest lucru 24 de ore, cum să fii viu. Ori eşti viu ori nu eşti viu. Deci lucrul fundamental care trebuie înţeles nu este timpul, ci acum-ul – cum să fii *aici şi acum* într-o stare de iubire.

De ce apare ura? Când o simţi îndreaptă-te spre cauza ei. Doar atunci poate înflori iubirea. Când simţi ura? Când simţi că viaţa îţi este în pericol; când simţi că poţi fi anihilat, imediat vei fi copleşit de ură. Când simţi că începi să fii distrus, atunci începi să îi distrugi tu pe alţii. Aceasta este o măsură de siguranţă. Ea face parte din tine şi din lupta pentru supravieţuire. Oricând îţi simţi ameninţată existenţa eşti umplut de ură.

Deci până când nu ajungi să fii conştient de faptul că existenţa ta nu se află în pericol, că este imposibil să fii anihilat, până atunci nu poţi fi plin de iubire. Un Iisus poate fi plin de iubire, deoarece el cunoaşte nemurirea. Tu nu poţi fi total iubitor deoarece cunoşti doar ceea ce aparţine morţii. Iar moartea este lângă tine în fiecare moment; te temi în fiecare clipă. Cum ai putea iubi când îţi este frică? Iubirea nu poate exista la un loc cu frică. Iar frica există mereu în jurul tău, aşa că doar te amăgeşti că iubeşti.

Această iubire nu este decât o măsură de siguranţă.

Iubeşti pentru a nu te mai teme. În clipa în care crezi că iubeşti, teama se diminuează. Pentru un moment poţi uita de moarte. Este creată o iluzie prin care simţi că eşti acceptat de existenţă; acum nu mai eşti respins sau negat. De aceea este atât de multă nevoie de iubire şi de sentimentul de a fi iubit.

Oricând eşti iubit de cineva, creezi o iluzie prin care simţi că eşti necesar existenţei – cel puţin pentru cineva anume. Eşti şi tu necesar cuiva, nu mai eşti nefolositor. Nu mai eşti un accident – cineva are nevoie de tine. Fără tine existenţei îi va lipsi ceva – aceasta îţi va da un sentiment de bunăstare. Acum simţi că ai un scop, un ţel, un înţeles, o valoare, un destin.

Când nu eşti iubit de nimeni te simţi respins, negat, simţi că nu ai niciun fel de ţel, niciun destin. Dacă nimeni nu te iubeşte şi mori, atunci nimeni nu va simţi lipsa ta, nu va fi simţit faptul că nu mai exişti. Nimeni nu va simţi că ai existat.

Iubirea îţi dă sentimentul că eşti necesar. De aceea, în iubire cineva se şi uite sau devine mai puţin temător. Când iubirea nu există începi să te temi şi vei deveni plin de ură. Ura este o protecţie. Îţi este frică să nu fii distrus şi astfel devii distructiv.

Prin iubire simţi că eşti acceptat, invitat – acum nu mai eşti un oaspete nepoftit – simţi că Existenţa este fericită să te aibă. Cel care te iubeşte devine reprezentantul întregii Existenţe. Însă această iubire este bazată pe frică. Nu faci altceva decât să te protejezi împotriva fricii şi morţii, împotriva indiferenţei inum a ne a Existentei.

Da, Existenţa este indiferentă – cel puţin aşa pare, aşa consideri tu. Soarele, marea, stelele, pământul, sunt indiferente faţă de tine; nimeni nu este interesat de tine. Şi faptul că nu eşti necesar este foarte evident. Fără tine totul va merge la fel de bine; nu se va pierde nimic. Priveşte Existenţa: nimeni şi nimic nu se interesează de tine. Stelele nici nu sunt conştiente de faptul că trăieşti; nici Pământul, pe care unii îl numesc „Mamă”, nu este

conştient de existenţa ta.

Când vei muri, Pământul nu va fi trist. Nu se va schimba nimic, totul va fi aşa cum a fost mereu. Cu tine sau fără tine, nu este nicio diferenţă.

Te simţi doar un accident. Nu era nevoie de tine; ai venit fără să fii invitat… doar un produs al şansei. Aceasta creează frică. Aceasta este ceea ce Kierkegaard numeşte a fi „angoasă”. Există o continuă frică subtilă – nu este nevoie de tine.

Când cineva te iubeşte simţi că a apărut în existenţă o dimensiune diferită. Acum, va exista cel puţin o persoană care va plânge, care va fi tristă; acolo vor apare lacrimi – este nevoie de tine. Există acum o persoană care îţi va simţi lipsa. Ai un ţel, un destin – cel puţin pentru o persoană.

De aceea este atât de multă nevoie de iubire. Iar dacă nu eşti iubit, vei fi dezrădăcinat. Dar nu aceasta este iubirea despre care vorbesc eu. Aceasta este doar o relaţie şi o creaţie mutual reciprocă a unei iluzii: „Eu am nevoie de tine, iar tu de mine. Eu îţi ofer iluzia prin care simţi că eşti o necesitate pentru sensul vieţii mele; tu îmi oferi iluzia prin care simt că, la rândul meu, sunt o necesitate pentru sensul vieţii tale. Deci fiecare ne ajutăm unul pe celălalt. Noi creăm o existenţă privată, separată, în care avem sens, în care este uitată toată indiferenţa acestui vast spaţiu”.

Doi iubiţi trăiesc unul în altul; ei au creat o lume intimă. De aceea, iubirea are nevoie de atât de multă intimitate. Iubirea are nevoie de intimitate, deoarece prin aceasta uiţi de restul lumii. Acolo fiinţează doar cei doi iubiţi, iar indiferenţa aparent totală a Existenţei este dată uitării. Te simţi iubit, te simţi necesar. Fără tine nimic nu va mai fi la fel. Cel puţin în această lume a voastră prin lipsa ta se va pierde ceva. Astfel viaţa capătă un sens.

Eu însă nu vorbesc despre această iubire. Este doar ceva iluzoriu. Aceasta este o iluzie cultivată şi omul este atât de slab încât nu poate trăi fără ea. Unii însă pot trăi fără această iluzie. Un buddha poate trăi fără ea; nu o va

crea.

Când este posibil să trăieşti fără această iluzie, atunci va apărea a doua dimensiune a iubirii. Acum nu este vorba că doar o persoană are nevoie de tine. Ajungi să înţelegi, să realizezi că tu nu eşti diferit de această Existenţă, care pare atât de indiferentă. Faci parte din ea, eşti unit cu ea în mod organic. Iar când un copac înfloreşte, acesta nu este separat de tine. Şi tu ai înflorit în copac şi copacul a devenit conştient în tine.

Marea, nisipul şi stelele sunt una cu tine. Nu eşti o insulă, ci eşti una cu acest univers. Întregul univers este în tine şi tu în el. Până când nu vei ajunge să cunoşti, să simţi şi să realizezi acest lucru, nu vei putea obţine această iubire care este o stare a minţii.

Dacă ajungi să o realizezi, atunci nu va mai trebui să creezi iluzia că cineva te iubeşte. Acum ai un sens şi chiar dacă nimeni nu te iubeşte nu vei pierde nimic. Atunci nu îţi va fi frică de nimic deoarece nici chiar moartea nu te poate anihila, aceasta poate anihila corpul, dar tu nu poţi fi anihilat, deoarece tu eşti Existenţa.

La fel se întâmplă în meditaţie. În ea tu devii o parte, o deschidere. Atunci vei ajunge să simţi: „Eu şi existenţa suntem una”. În acea clipă vei fi bine venit şi nu va mai exista niciun fel de teamă şi niciun fel de moarte.

Iubirea va curge din tine; nu va fi un efort – nu mai poţi face altceva decât să iubeşti. Este la fel ca respiraţia. Adânc în tine tu respiri iubire; expiri şi inspiri iubire. Această iubire se dezvoltă în devoţiune. Apoi, în final vei uita de ea, aşa cum uiţi şi de respiraţie. Când îţi aduci aminte de respiraţie? Ai observat? Îţi aduci aminte doar când ceva nu este în regulă. Când simţi vreo dificultate ştii că ai respirat; altminteri nu este nicio nevoie să o conştientizezi. Şi dacă eşti conştient de ea acest lucru îţi arată că ceva nu este în regulă cu procesul respiratoriu. Nu este nicio nevoie să fii conştient de procesul în sine. El funcţionează în linişte.

Deci când devii conştient de iubire, de iubirea care este o stare a minţii, atunci înseamnă că ceva este în

neregulă. Cu timpul această conştientizare se va pierde. Doar vei expira şi inspira iubire. Uiţi totul, chiar şi că iubeşti. Atunci aceasta a devenit devoţiune. Ea este ultima posibilitate, ultimul vârf – sau cum vrei să îl denumeşti.

Iubirea poate deveni devoţiune doar când această conştientizare este uitată. Însă nu înseamnă că ai devenit inconştient, ci doar procesul a devenit atât de tăcut încât nu mai face niciun zgomot. Tu nu eşti inconştient de el, dar nu eşti nici conştient. A devenit ceva natural. Este acolo, dar nu mai creează niciun fel de tulburare în interior; a devenit foarte armonios.

Deci ţine minte, atunci când vorbesc despre iubire, eu nu vorbesc despre iubirea obişnuită a oamenilor. Dar dacă încerci să îţi înţelegi iubirea ta, acesta este un pas către alt tip de iubire. Eu nu sunt împotriva iubirii obişnuite. Doar arăt faptul că dacă iubirea ta este bazată pe frică, atunci este o iubire ordinară, animalică. Şi aici nu este implicată niciun fel de condamnare sau derogare – este doar pur şi simplu un fapt.

Omul se teme. El are nevoie de cin era care să îi dea sentimentul că este necesar, binevenit şi că nu trebuie să îi mai fie frică. Cel puţin lângă o persoană nu mai trebuie să îţi fie frică. Acesta este un lucru bun, dar nu este ceea ce Iisus sau Buddha denumesc a fi iubire. Ei numesc iubir ea ca fiind o stare a minţii şi nu o legătură. Deci depăşeşte această legătură şi fii din ce în ce mai iubitor. La început nu vei fi capabil fără ca mai întâi să pătrunzi în meditaţie. Va fi ceva dificil până când nu ajungi să cunoşti nemurirea care se află în interiorul tău, până când nu ajungi să simţi o profundă unitate între exterior şi interior şi până când nu ajungi să simţi că tu eşti Existenţa.

Deci aceste tehnici de meditaţie sunt pentru a te ajuta să creşti, să treci de la o legătură, la o stare a minţii. Şi nu te gândi deloc la timp; timpul nu are importanţă în iubire.

2. Multe din tehnicile pe care le-ai discutat folosesc corpul ca pe un instrument. Care sunt motivele pentru care tantra acordă atât de multă importanţă corpului?

Trebuie înţelese multe puncte fundamentale. Unul: tu eşti corpul tău. Chiar acum eşti corpul şi nimic altceva. Poate că ai noţiuni despre suflet, *atman*, etc. – dar acestea sunt doar nişte simple idei, doar nişte speculaţii. Aşa cum exişti în această clipă, nu eşti decât un corp. Şi nu continua să te amăgeşti că eşti spirit nemuritor. Nu continua să te amăgeşti. Este doar o idee bazată tot pe frică.

Tu nu ştii dacă spiritul există sau nu; nu ai penetrat în miezul cel mai profund unde este realizată Nemurirea. Doar ai auzit astfel de lucruri şi te agăţi de ele datorită fricii de moarte. Ştii că moartea este reală şi continui să crezi şi să doreşti ca măcar ceva să fie nemuritor în tine. Însă aceasta nu este decât o dorinţă.

Eu nu spun că nu există spirit, nu spun că nu există ceva care să fie nemuritor. Nu, nu spun aşa ceva. Dar în ceea ce te priveşte, tu eşti doar un corp care are o idee că ar exista un spirit nemuritor. Este doar o noţiune pe care ai acceptat-o datorită fricii. De aceea, cu cât devii mai slăbit şi mai bătrân, cu atât mai mult vei crede în Dumnezeu şi în nemurirea spiritului. Atunci vei începe să te duci la templu sau la biserică sau la moschee. Acolo vei găsi adunaţi numai bătrâni care se află în pragul morţii.

Tineretul este în general ateist; întotdeauna a fost aşa. Cu cât eşti mai tânăr, cu atât vei fi mai puţin credincios. De ce? Deoarece acum te simţi puternic şi nu îţi este foarte frică, încă ignori moartea. Moartea se află undeva în depărtare şi se întâmplă doar altora. Aceasta apare doar altora, nu şi ţie. Dar când îmbătrâneşti vei începe să o simţi.

Când moartea se apropie începi să crezi. Toate credinţele sunt bazate pe frica de moarte. Şi cel care crede datorită fricii de moarte nu face altceva decât să se păcălească pe sine. În această clipă, tu eşti corpul – acesta este un fapt. Nu cunoşti nimic despre nemurire, cunoşti doar moartea. Dar nemurirea există şi o poţi cunoaşte. Credinţa nu ajută, doar cunoaşterea poate ajuta. O poţi realiza, dar ideile nu vor fi de niciun ajutor până când

acestea nu devin o experienţă concretă.

Deci nu te amăgi prin astfel de speculaţii şi nu considera ideile şi crezurile drept experienţe. De aceea, tantra începe mereu de la corp – deoarece el este un fapt. Trebuie să începi de la trup, deoarece te afli în el. Şi nici aşa nu este corect spus. Nu este corect să afirm că exişti în trup. În ceea ce te priveşte eşti corpul şi nu în corp. Tu nu ştii nimic despre ce este în el, ci cunoşti doar corpul. Acea experienţă despre ceva dincolo de corp este încă foarte îndepărtată.

Dacă te duci la teologi şi la metafizicieni, aceştia vor începe să discute despre suflet. Dar tantra este absolut ştiinţifică: începe exact din locul în care te afli şi nu de unde te poţi afla. Este absurd să începi dintr-un punct fictiv – nu poţi porni decât din locul în care te afli.

Tantra nu condamnă deloc trupul. Tantra este o acceptare totală a lucrurilor, aşa cum sunt ele. Teologii creştini, şi de asemenea, alte religii condamnă corpul, sunt împotriva lui. Acestea creează o dihotomie, un dualism, care te divide în două. Pentru ei corpul este diavolul, este un duşman cu care trebuie să lupţi. Această dualitate va diviza mintea şi astfel se creează o personalitate dublă.

Aşa-zisele religii au ajutat mintea umană să devină schizofrenică. Orice divizare te va împărţi în două sau chiar în mai multe părţi. Fiecare om este un conglomerat, fără o unitate organică şi fără un centru. Nu eşti un individ în înţelesul adevărat al cuvântului. Individual înseamnă indivizibil. Dar tu eşti divizat în multe părţi.

Şi nu îţi este divizată doar mintea şi corpul, ci îţi este divizat chiar şi sufletul. Iar acest non-sens s-a răspândit atât de mult încât partea de jos a corpului este rea şi cea de sus este bună. Este stupid, dar acesta este adevărul. Nici chiar tu însuţi nu poţi fi liniştit faţă de partea inferioară a corpului. Există o neliniște permanentă. În acest mod s-au tot făcut divizări şi divizări şi divizări…

Tantra acceptă totul. Orice există este acceptat din toată inima. De aceea, tantra a putut accepta în totalitate sexul. Timp de milenii întregi a fost singura tradiţie care a

acceptat sexul în totalitate; singura de pe Pământ. De ce? Deoarece sexul este punctul în care exişti şi orice mişcare trebuie începută din punctul în care te afli.

Tu exişti în centrul sexual; energia ta se află în centrul sexual. Aceasta trebuie să urce mai sus pornind din locul în care se află. Dacă respingi acest centru, atunci te poţi amăgi că ai ajuns departe, dar nu vei progresa deloc. Astfel este respins singurul punct din care este posibilă evoluţia. Deci tantra acceptă corpul, sexul – acceptă totul. Iar tantra spune că înţelepciunea acceptă şi transformă totul; doar ignoranţa respinge. Ignoranţa este singura care respinge – înţelepciunea acceptă totul. Chiar şi otrava poate deveni un medicament, însă doar prin ajutorul înţelepciunii.

Corpul poate deveni un vehicul care să te transporte dincolo de trup, iar energia sexuală poate deveni o forţă spirituală. Şi ţine minte, când pui o astfel de întrebare: „Care sunt motivele pentru care acordă tantra atât de multă importanţă corpului?” – de ce întrebi? De ce?

Tu eşti născut ca trup; trăieşti ca trup, te îmbolnăveşti şi eşti tratat ca trup. Devii tânăr, îmbătrâneşti şi mori ca un corp. Vei iubi, vei face dragoste cu cineva şi vei crea alte corpuri, te vei reproduce.

Ce faci întreaga viaţă? Te păstrezi şi te îngrijeşti. Ce întreţii prin mâncare, prin apă şi prin adăpost? Corpul. Ce faci prin reproducere? Corpul este reprodus. Întreaga viaţă, 99, 9 %, este îndreptată spre trup. Poţi trece mai departe, dar această călătorie trebuie făcută prin corp, de corp, trebuie să îl foloseşti. Însă de ce pui o asemenea întrebare? – deoarece pentru tine corpul este doar un lucru exterior. Îl consideri doar un simbol al sexului.

Deci acele tradiţii care sunt împotriva sexului vor fi şi împotriva corpului. Prietenoase faţă de corp nu pot fi decât tradiţiile care nu sunt împotriva sexului. Tantra este absolut prietenoasă şi ea spune că trupul este sfânt, este sacru. Pentru tantra este un sacrilegiu să condamni trupul. Este un non-sens să spui că este păcătos sau impur. Tantra acceptă corpul – nu numai că îl acceptă, dar spune că este

sfânt, pur şi inocent. îl poţi folosi şi poţi face din el un vehicul cu ajutorul căruia să treci dincolo! Acesta te ajută chiar şi după ce ai realizat transcenderea.

Dar dacă începi să lupţi cu el eşti pierdut. Când începi să lupţi cu el, vei fi din ce în ce mai slăbit şi mai bolnav. Şi în lupta aceasta vei pierde o mare posibilitate. Lupta este negativă: tantra este o transformare pozitivă. Nu lupta cu el – nu este nicio nevoie să faci aşa ceva.

Este la fel cum ai sta într-o maşină şi ai începe să te lupţi cu ea. Nu vei mai putea pleca deoarece te lupţi cu vehiculul – acesta trebuie folosit. Un conflict cu el nu va face altceva decât să îl distrugă şi apoi îţi va fi din ce în ce mai greu să te deplasezi.

Trupul este un vehicul minunat – foarte misterios şi foarte complex. Foloseşte-l şi nu lupta cu el. Ajută-l. În momentul în care eşti împotriva sa, de fapt eşti împotriva ta. Este la fel ca şi cum un om care vrea să ajungă într-un loc anume începe să lupte cu propriile picioare şi le taie. Tantra spune să cunoşti secretele trupului. Cunoaşte-i energiile şi află cum pot fi acestea transformate – cum pot fi folosite şi direcţionate spre alte dimensiuni.

De exemplu, ia în considerare sexul, energia fundamentală din corp. În mod normal, energia sexuală este folosită doar pentru reproducere. Un trup creează un altul. Utilitatea biologică a energiei sexuale este doar pentru reproducere. Însă aceasta este doar unul din modurile în care poate fi folosită şi este o modalitate inferioară. Printr-o astfel de catalogare nu se aduce niciun fel de condamnare; Aceeaşi energie poate face şi alte acte creative. Reproducerea este un act creativ fundamental – creezi ceva. De aceea, o femeie simte o stare de bunăstare atunci când devine mamă – a creat ceva.

Psihologii spun că bărbatul nu poate da naştere unei alte fiinţe şi din această cauză el simte o nelinişte, care pentru a o îndepărta, pentru a o depăşi urmăreşte să creeze alte lucruri. Va picta sau va face ceva în care va deveni creator, prin care va deveni asemenea unei mame. Acesta este unul din motivele pentru care bărbaţii sunt mai

creatori decât femeile – deoarece femeia are deja o dimensiune naturală în care poate deveni creativă. Femeile pot deveni mame şi ele pot fi satisfăcute prin acest lucru.

Bărbatului îi lipseşte această creativitate şi din acest motiv simte o nelinişte interioară. El vrea să creeze şi atunci va crea un substituent. Va picta, va dansa, va cânta. Va face ceva prin care să devină „o mamă”. Energia sexuală, spun psihologii – şi tantra a spus întotdeauna acelaşi lucru – este întotdeauna sursa tuturor creaţiilor.

Deci se întâmplă ca un pictor, care se află adâncit în creaţia sa, să uite complet de sex. Când un poet este implicat în poezie, el va uita complet de sex. Nu are nevoie să îşi impună asupra sa niciun fel de abstinentă.

Doar călugării necreativi, care trăiesc în mănăstiri, îşi impun abstinenţa – pentru că dacă eşti creativ, atunci aceeaşi energie care se ducea spre sex acum se îndreaptă spre creaţie. Atunci poţi uita complet de acesta; şi nu este nicio nevoie să faci un efort pentru a uita de el. Nu poţi face niciun fel de efort pentru a uita de ceva, deoarece chiar acel efort te va face să îţi aduci aminte mereu şi mereu de ceea ce voiai să uiţi. Este ceva zadarnic – de fapt este o sinucidere. Nu poţi încerca să uiţi nimic.

Din acest motiv, cei care se forţează să fie abstinenţi devin, din punct de vedere mental doar nişte „perverşi sexuali”. Sexul se revoltă în minte: totul se petrece nu în corp, ci în minte. Şi este mai rău, deoarece mintea înnebuneşte complet. Orice creativitate va ajuta energia sexuală să se transforme.

Tantra spune ca dacă pătrunzi în meditaţie, atunci sexul va dispărea; acesta poate dispărea complet.

Întreaga energie este absorbită de centrii superiori – iar trupul are mulţi centri. Sexul este centrul cel mai de jos în care există omul. Cu cât energia se înalţă mai mult, cu atât vor începe să înflorească mai mulţi centri. Când aceeaşi energie ajunge la inimă, aceasta devine iubire; când aceeaşi energie ajunge şi mai sus, atunci ţi se vor deschide noi experienţe şi noi dimensiuni. Iar când aceeaşi energie urcă în vârful cel mai înalt al corpului, atunci ea

ajunge la ceea ce tantra numeşte a fi *sahasrara* – la ultima chakra care se află situată la nivelul creştetului capului.

Sexul este chakra cea mai de jos, iar *sahasrara* este chakra cea mai înaltă. Energia sexuală se mişcă între ele. Aceasta poate fi eliberată din centrul sexual şi atunci tu devii cauza care reproduce o altă fiinţă. Când aceeaşi energie este eliberată din sahasrara, din cap spre cosmos, în acea clipă ai o nouă naştere. Şi aceasta este tot o reproducere, dar nu biologică. Este o „reproducere ” spirituală; atunci eşti renăscut. În India, noi obişnuim să numim o persoană „născută de două ori” – *dwij*. Acum ea are o nouă naştere.

Tantra nu face niciun fel de condamnări, are doar tehnici prin care te poţi transforma. De aceea, tantra vorbeşte atât de mult de corp – el este necesar. Corpul trebuie înţeles şi nu poţi începe decât din locul în care te afli.

3. Ai spus că iubirea te poate elibera. Dar, în mod normal, noi vedem că iubirea devine ataşament şi în loc să ne elibereze ne încătuşează mai mult. Atunci spune-ne câte ceva despre ataşament şi libertate.

Iubirea devine ataşament doar atunci când nu este iubire. Doar te păcăleai, te amăgeai. Ataşamentul rămâne realitatea; iubirea a fost doar o joacă. Deci oricând te îndrăgosteşti, mai devreme sau mai târziu vei deveni conştient că eşti doar un instrument – şi astfel începe toată mizeria. Care este mecanismul? De ce se întâmplă aşa?

Chiar acum câteva zile a venit la mine un om care se simţea foarte vinovat. Mi-a spus: „Am iubit foarte mult o femeie. În ziua în care a murit am plâns şi am suferit foarte mult, dar am devenit brusc conştient de libertatea care mi-a apărut – m-am simţit ca şi cum am scăpat de o povară. Am respirat profund, ca şi cum aş fi fost eliberat.

În acel moment, el a devenit conştient de al doilea strat al simţirii sale. Plângea şi spunea: „Nu pot trăi fără ea. Acum viaţa va fi imposibilă şi va fi precum moartea. Dar adânc în interiorul meu am devenit conştient de faptul că mă simt bine şi că sunt liber”.

Un al treilea strat a început să se simtă vinovat şi îi spunea: „Ce faci?” Se afla lângă corpul mort al iubitei sale şi a început să se simtă vinovat. M-a întrebat: „Ce s-a întâmplat cu mine? Ajută-mă. Oare am trădat-o atât de repede?”

Nu s-a întâmplat nimic; nimeni nu a trădat pe nimeni. Când iubirea devine un ataşament, aceasta devine o povară, o încătuşare. Dar de ce devine iubirea un ataşament? Primul lucru care trebuie înţeles este următorul: dacă iubirea devine un ataşament, atunci înseamnă că aceea nu era iubire. Doar te jucai, doar credeai că este iubire. De fapt, aveai nevoie de ataşament. Şi dacă pătrunzi mai adânc vei descoperi că aveai nevoie şi de sclavie.

Există o frică subtilă faţă de libertate; deşi fiecare spune că doreşte să fie liber, de fapt doreşte să fie un sclav.

Bineînţeles că fiecare vorbeşte despre libertate, dar nimeni nu are curajul să fie cu adevărat liber, iar aceasta se întâmplă deoarece în libertate eşti singur. Dacă ai curajul să fii singur, atunci şi numai atunci vei putea fi cu adevărat liber.

Dar nimeni nu are curajul să fie singur. Tu ai nevoie de cineva. De ce? Îţi este frică de singurătatea ta; te plictiseşti cu tine însuţi. Când eşti singur, nimic nu pare a avea sens. În prezenţa cuiva eşti ocupat şi creezi în jurul tău un mediu artificial.

Nu poţi trăi pentru tine însuţi şi atunci începi să trăieşti pentru altcineva. La fel se întâmplă şi cu celălalt: el sau ea nu poate trăi în singurătate şi atunci începe să caute pe altcineva. Două persoane care se tem de singurătate ajung să stea împreună şi încep să joace un joc – un joc al iubirii. Dar în interior ei caută ataşamentul, sclavia, încătuşarea.

Mai devreme sau mai târziu orice doreşti ajunge să se întâmple. Din nefericire aşa este. Orice doreşti ajunge să se întâmple. Mai devreme sau mai târziu vei obţine ceea ce ai dorit şi atunci joaca va dispărea. După ce aceasta îşi va îndeplini funcţia, va dispărea. Când ai devenit un soţ

sau o soţie, când partenerii s-au transformat în sclavi, când a apărut căsătoria, iubirea va dispărea, deoarece aceasta a fost doar o iluzie prin care două persoane pot deveni sclavul unul altuia.

Nu poţi cere în mod direct sclavia; este ceva prea umilitor, nu îi poţi spune cuiva: „Devino sclavul meu”. Acesta se va revolta. Nici nu poţi spune: „Vreau să devin sclavul tău” şi astfel afirmi altceva: „Nu pot trăi fără tine”. Înţelesul este acelaşi şi când această dorinţă – reală – este satisfăcută, atunci iubirea dispare. În acel moment vei simţi sclavia, încătuşarea şi vei începe să lupţi pentru libertate.

Ţine minte, acesta este unul dintre paradoxurile minţii: *orice ai te vei plictisi de el şi vei dori tot ceea ce nu poţi obţine*. Când eşti singur vei dori sclavia şi când o obţii vei începe să doreşti libertatea. Sclavii doresc libertatea, iar oamenii liberi doresc sclavia. Mintea se mişcă ca un pendul care trece de la o extremă la alta.

Iubirea nu se transformă în ataşament. Când se întâmplă aşa ceva, înseamnă că era nevoie de ataşament; iubirea a fost doar o momeală. De fapt căutai să prinzi un peşte numit ataşament şi iubirea era momeala prin care îl puteai prinde. Când peştele este prins, momeala este aruncată. Ţine minte acest lucru şi oricând faci ceva pătrunde adânc înăuntrul tău şi află cauza pentru care faci acel ceva.

Dacă există iubire adevărată, atunci aceasta nu va deveni niciodată ataşament.

Care este mecanismul prin care iubirea devine ataşament? În momentul în care îi spui iubitei sau iubitului: „Iubeşte-mă doar pe mine” – ai început să posezi. Iar în momentul în care posezi o persoană aceasta este insultată, deoarece atunci ai transformat-o într-un lucru.

Când te posed, tu nu mai eşti o persoană, ci doar un lucru care există precum mobila din cameră – un obiect. Atunci te folosesc, eşti lucrul meu, posesiunea mea şi nu mai las pe nimeni să te folosească. Este un târg în care amândoi ne posedăm unul pe celălalt – o afacere în care

nimeni altcineva nu te mai poate folosi.

Ambii parteneri sunt sclavi – eu fac din tine un sclav şi apoi tu faci din mine un sclav.

Astfel începe lupta. Eu doresc să fiu o persoană liberă şi totuşi vreau să te posed în continuare; tu vrei să obţii libertatea şi totuşi să mă posezi – iată care este lupta. Dacă te posed, atunci la rândul meu voi fi posedat de tine. Dacă nu vreau să fiu posedat, nu mai trebuie să te posed.

Între noi nu trebuie să apară posesivitatea. Trebuie să rămânem individuali şi trebuie să existăm ca o conştiinţă liberă şi independentă. Noi putem să ne apropiem, ne putem contopi, dar acolo nimeni nu mai posedă pe nimeni. Atunci nu va mai apare niciun fel de sclavie şi niciun fel de ataşament.

Ataşamentul este unul dintre cele mai urâte lucruri. Şi când spun asta nu mă refer doar la urâţenia religioasă, ci şi la cea estetică. Când eşti ataşat ţi-ai pierdut singurătatea, individualitatea: atunci ai pierdut totul. Doar pentru a te simţi bine şi doar pentru a simţi că cineva are nevoie de tine, tu pierzi totul – te pierzi pe tine.

Dar trucul este că încerci să fii liber în timp ce îl transformi pe celălalt în posesiunea ta – iar celălalt încearcă acelaşi lucru. Deci nu poseda dacă nu vrei să fii posedat.

Iisus spune: „Nu judeca şi nu vei fi judecat”. Aici este acelaşi lucru: „Nu poseda şi nu vei fi posedat”. Nu face pe nimeni să fie un sclav şi atunci nici tu nu vei deveni un sclav.

Aşa-zişii stăpâni sunt mereu sclavii sclavilor lor. Nu poţi deveni un stăpân al cuiva fără să devii un sclav – este imposibil.

Poţi fi un stăpân doar atunci când nimeni nu este sclavul tău. Pare ceva paradoxal şi poţi întreba: „Atunci ce mai înseamnă supremaţia? Cum pot fi eu un stăpân fără să am pe nimeni pe care să îl posed??” Dar eu îţi spun că doar atunci poţi fi cu adevărat stăpân, doar în acel moment, nimeni nu este sclavul tău şi deci nimeni nu va încerca să facă din tine un sclav.

A iubi libertatea, a încerca să fii liber, înseamnă să ajungi la o profundă înţelegere faţă de tine însuţi. Acum ştii că îţi eşti îndeajuns. Atunci poţi dărui ceva cuiva, dar nu vei fi dependent. Doar înţeleptul poate dărui cu adevărat. Poate împărtăşi iubirea, fericirea, beatitudinea, tăcerea, dar aceasta este o dăruire şi nu o dependenţă. Dacă acolo nu este nimeni, atunci el va fi la fel de fericit ca şi înainte. Dacă acolo este cineva, atunci este la fel de bine şi va împărtăşi ceea ce are.

Când îţi realizezi centrul, conştiinţa interioară, doar atunci iubirea nu va mai deveni un ataşament. Când nu îţi cunoşti centrul, iubirea va deveni un ataşament – însă dacă te cunoşti, va deveni devoţiune. Dar mai întâi trebuie să te afli acolo ca să iubeşti – acum însă nu te afli acolo.

Buddha trecea printr-un sat şi un tânăr l-a întrebat: „Învaţă-mă cum pot să îi servesc pe alţii?”

Buddha a râs şi i-a răspuns: „Mai întâi *există*. Uită de ceilalţi. Mai întâi *fii* tu însuţi şi apoi va urma totul de la sine”.

Acum tu nu exişti. Spui: „Când iubesc pe cineva, iubirea devine ataşament” – şi prin aceasta de fapt afirmi că *nu exişti*, deci orice faci va fi greşit, deoarece acolo lipseşte cel care acţionează.

Nu există punctul interior al conştientizării şi deci orice faci va fi greşit. Mai întâi *fii* şi apoi îţi poţi împărtăşi fiinţa şi existenţa. Iar această împărtăşire va fi iubirea.

Înainte de aceasta orice faci se va transforma în ataşament.

Şi în ultimul rând: dacă lupţi împotriva ataşamentului, atunci te afli pe un drum greşit. O poţi face. Mulţi călugări şi sannyasini o fac. Ei simt că sunt ataşaţi de casele lor, de soţiile lor, de copiii lor şi se simt încătuşaţi. Atunci evadează, părăsesc casele şi tot ce au fugind în pădure, în singurătate. Dar du-te şi observă-i în noul lor mediu. Ei încep să se ataşeze de acesta.

Am vizitat un prieten care trăia în singurătate într-o pădure şi care îşi alesese un copac sub care să stea mereu; în aceleaşi împrejurimi însă mai erau şi alţi asceţi. Într-o zi

s-a dus să facă baie în râu. La un moment dat a apărut alt ascet care s-a aşezat chiar sub copacul său şi a început să mediteze.

Prietenul s-a întors de la râu şi l-a dat la o parte de sub copac pe ascet spunându-i: „Acesta este copacul meu. Du-te şi caută altul. Nu poate sta nimeni sub copacul meu”. Acest om îşi părăsise casă, soţia, copiii. Acum însă copacul a devenit noua sa posesiune – nu are voie nimeni să mediteze sub copacul său.

Nu poţi scăpa foarte uşor de ataşament. Acesta ia mereu forme noi. Te poţi păcăli că nu îl mai ai, dar se află tot acolo. Deci nu lupta cu ataşamentul, ci doar încearcă să îl înţelegi. Şi apoi descoperă-i cauza profundă: ataşamentul există deoarece tu nu te afli acolo.

În interior, sinele tău este atât de absent încât încerci să te agăţi de orice pentru a te simţi în siguranţă. Nu eşti înrădăcinat şi încerci să îţi faci rădăcini din orice. Când eşti înrădăcinat în tine, când ştii cine eşti, când cunoşti ce este această fiinţă şi îţi cunoşti Sinele, atunci nu te vei mai agăţa de nimeni.

Nu înseamnă că nu vei iubi. De fapt, doar atunci poţi iubi cu adevărat, deoarece atunci este posibilă dăruirea – fără condiţionări şi aşteptări. Tu doar împărtăşeşti ceea ce ai din abundenţă.

Această dăruire şi împărtăşire este iubire. Iar când această abundenţă devine un potop, când prin iubirea ta îmbrăţişezi întregul univers şi atingi stelele, când în iubirea fiinţei tale Pământul şi întregul Univers este îmbăiat, atunci apare devoţiunea.

21. TREI TEHNICI LEGATE DE PRIVIRE

14. XII. 1972, Bombay

SUTRE:

30. Cu ochii închişi, observă-ţi în detaliu fiinţa interioară. Astfel, vei vedea adevărata ta natură.

31. Priveşte un vas fără să îi vezi marginile sau materialul. În *câteva momente devino conştient.*

32. Priveşte ca pentru prima oară o persoană frumoasă sau un obiect obişnuit.

— /V

Tehnicile din seara aceasta se ocupă de privire. Înainte să începem să le discutăm trebuie înţelese câteva lucruri despre ochi. Primul lucru: ochii sunt partea cea mai non-corporală din trupul uman. Ei sunt materiali, dar simultan sunt şi imateriali. Ochii sunt punctul de întâlnire dintre tine şi corp. Nicăieri în altă parte nu există o întâlnire la fel de profundă.

Tu şi corpul sunteţi foarte separaţi, între voi există o mare distanţă. Dar în ochi te afli cel mai aproape de corp şi cor pul este cel mai aproape de tine. Din acest motiv, ochii pot fi folosiţi pentru călătoria interioară. O singură săritură şi poţi ajunge imediat la sursă. Acelaşi lucru nu este posibil dacă pleci de la mână sau inimă, nu este posibil din nicio altă parte a corpului. Va trebui să călătoreşti mult; distanţa este foarte mare. Însă de la ochi este uşor de penetrat în interior. De aceea ochii au fost mereu folosiţi în practicile religioase tantrice şi yoghine.

Motivul este faptul că acolo eşti cel mai aproape. Dacă te poţi uita profund în ochii cuiva, atunci vei putea descoperi străfundurile sale. Omul nu este la fel de prezent nicăieri în altă parte a corpului. Este o artă să poţi privi în ochii cuiva, iar această artă o vei putea învăţa doar după ce ai reuşit să pătrunzi în interiorul tău, prin ochii tăi; altminteri nu poţi privi. Dacă nu ai privit în tine prin proprii ochi, nu poţi privi nici în ochii altcuiva. Însă dacă cunoşti cum să faci acest lucru, atunci poţi descoperi străfundurile altei persoane.

Din acest motiv, doar în iubire cineva poate privi în ochii persoanei iubite Altminteri celălalt se va simţi ofensat. Atunci treci pe un teritoriu interzis.

La corp te poţi uita, aici nu este nimic interzis. Însă în momentul în care priveşti în ochii cuiva, atunci pătrunzi pe un teritoriu interzis, pătrunzi în individualitatea sa, intri în el fără să fii invitat. De aceea există o limită de timp pentru o astfel de privire. Ţi se poate permite să priveşti maxim trei secunde, după care trebuie să îţi muţi privirea; altminteri celălalt se va simţi ofensat. Privirea este

violentă, deoarece prin ea poţi descoperi secretele interioare a celeilalte persoane.

Doar când iubeşti poţi privi în ochii persoanei iubite, deoarece în iubire nu mai sunt păstrate niciun fel de secrete. Acum eşti deschis faţă de celălalt şi celălalt este mereu invitat să pătrundă în tine. Iar când doi iubiţi se privesc în ochi, nu va exista doar o întâlnire trupească. Deci al doilea lucru ce trebuie ţinut minte este următorul: prin ochi poţi avea o licărire a minţii, a sufletului, a conştiinţei.

De aceea faţa unui orb nu este vie. Ochii sunt lumina feţei; ei sunt cei care o luminează şi îi dau acesteia o vitalitate interioară. Când ochii nu mai sunt, atunci feţei îi va lipsi vitalitatea, viaţa. Un orb este închis. Din acest motiv orbii sunt foarte secretoşi. Dacă îi spui un secret unui orb, atunci te poţi baza pe el; îl va păstra şi va fi dificil pentru cineva să îşi dea seama dacă acesta cunoaşte sau nu un secret.

De exemplu, călătoreşti într-un tren fără bilet. Ochii te vor trăda. Acesta este un secret pe care îl cunoşti numai tu. Însă ochii vor avea o licărire diferită şi vei privi în mod calitativ diferit pe oricine intră în vagonul în care te afli. Dacă celălalt poate înţelege calitatea privirii tale, atunci acesta ar descoperi imediat faptul că nu ai bilet. Privirea însă îţi va fi diferită atunci când călătoreşti cu bilet.

Privirea ta va dezvălui faptul că ascunzi un secret. Şi este foarte dificil să controlezi ochii. De aceea, nu oricine poate deveni detectiv, deoarece cerinţa de bază şi practica unui detectiv constă în antrenarea ochilor. Ochii săi nu trebuie să dezvăluie nimic sau trebuie să dezvăluie chiar contrariul. Când călătoreşte fără bilet, ochii trebuie să arate că el are bilet. Aceştia sunt foarte dificil de controlat, deoarece nu fac parte din categoria organelor ce pot fi voluntar controlate.

Se fac multe experimente asupra ochilor. Cineva este celibatar şi spune că nu are niciun fel de atracţie pentru femei, însă ochii săi vor dezvălui adevărul. El poate că ascunde faptul că încă mai este atras de femei. Dacă în

cameră intră o femeie frumoasă poate că nici măcar nu se uită la ea, dar ochii vor dezvălui totul. Acolo va exista un efort, o suprimare care va fi dezvăluită prin ochi: pupilele i se vor mări. Pupilele se măresc imediat pentru a putea cuprinde chipul femeii. Şi nu poţi face nimic în legătură cu aceste pupile, deoarece acestea acţionează involuntar. Este absolut imposibil să le controlezi.

Deci al doilea lucru care trebuie ţinut minte este faptul că ochii sunt uşile care duc spre secretele tale interioare. Dacă cineva vrea să afle secretele tale, atunci ochii sunt uşile prin care se poate face acest lucru. Dacă nu ştii cum să îi încui, atunci vei deveni vulnerabil. Când vrei să pătrunzi în lumea secretelor tale, în viaţa ta intimă, atunci va trebui să te foloseşti de ochi; va trebui să lucrezi asupra lor şi apoi poţi pătrunde înăuntru.

În al treilea rând, ochii se află într-o mişcare constantă care are un ritm propriu, un sistem şi un mecanism propriu. Ochii nu se mişcă la întâmplare sau haotic. Au un ritm al lor şi acest ritm arată multe lucruri. Dacă ai în minte un gând sexual ei se mişcă diferit – au un ritm diferit. Poţi spune ce gând există în minte doar privind ochii cuiva. Ei se mişcă diferit atunci când ai în interior un gând sau o senzaţie a foamei.

Acum se poate penetra chiar şi în vise. Mişcările ochilor pot fi înregistrate în timp ce dormi. Şi ţine minte că în vis ochii se mişcă similar ca în starea de veghe. Dacă visezi o femeie goală, acest lucru poate fi observat după mişcarea ochilor. Sunt aparate care pot înregistra mişcarea ochilor: REM – mişcări rapide ale ochilor. Ele pot fi înregistrate pe un grafometru la fel cum se înregistrează o electrocardiogramă. A doua zi ţi se poate spune când ai visat şi când nu, deoarece ochii se mişcă numai în momentul când visezi. În somnul profund rămânând nemişcaţi. Dacă priveşti la un film ochii se mişcă. La fel este şi în cazul visului: ei văd ceva. Urmăresc imaginile filmului. Pentru ochi nu există nicio diferenţă între un film real văzut pe un ecran de cinema şi un film văzut în vis.

Aceste aparate REM pot spune cât timp ai visat,

deoarece ochii îşi opresc mişcarea atunci când nu visează. Multe persoane spun că nu visează niciodată. Dar de fapt nu mai ţin bine minte visele. Nu îşi pot aminti şi atât. Visează, dar nu îşi amintesc.

De ce se mişcă ochii atunci când visezi? Şi de ce încetează mişcarea când visul se opreşte? Fiecare mişcare a ochilor este asociată cu un gând, cu un proces al gândirii. Când există gândire, atunci ei se vor mişca. Altminteri nu au nevoie să se mişte.

Ţine bine minte şi acest al treilea punct: mişcarea ochilor şi procesul gândirii sunt asociate. De aceea, dacă îţi opreşti mişcarea ochilor, atunci procesul gândirii se va opri şi el imediat. Sau dacă opreşti procesul gândirii, atunci se va opri în mod automat şi mişcarea ochilor.

Şi încă un punct, al patrulea. Ochii trec întotdeauna de la un obiect la altul – de la A la B, de la B la C. Mişcarea este chiar natura lor. Este la fel ca mişcarea unui râu, curgerea este natura sa. Datorită acestei mişcări ei sunt atât de vii! Mişcarea înseamnă viaţă.

Poţi încerca să îţi opreşti ochii asupra unui anumit obiect şi poţi să îi forţezi să nu se mai mişte. Nu poţi opri mişcarea, dar poţi opri ochii: înţelege bine această distincţie. Îţi poţi fixa ochii asupra unui punct – asupra unui punct pe perete. Poţi privi fix la acest punct; îi poţi opri, dar mişcarea este natura lor. Atunci nu vor mai trece de la A la B pentru că tu i-ai forţat să rămână la A. În această situaţie se produce un fenomen foarte ciudat.

Când nu le mai permiţi să treacă de la A la B, atunci mişcarea se va produce din exterior spre interior. Ei se pot mişca de la A la B, iar dacă nu le permiţi să facă această mişcare exterioară, atunci ei se vor îndrepta spre interior. Mişcarea este natura lor, au nevoie de ea. Dacă îi opreşti brusc şi nu le mai permiţi să se îndrepte în afară, atunci se vor mişca spre interior.

Deci există două posibilităţi. Una din mişcări este cea exterioară – de la A la B – care decurge în mod natural.

Dar mai există şi o altă posibilitate – să nu le permiţi trecerea de la un obiect la altul. Atunci vor sări de la

obiectul exterior la conştiinţa interioară, vor începe curgerea în interior. Ţine minte aceste patru puncte şi apoi îţi va fi foarte uşor să înţelegi aceste tehnici.

30. Cu ochii închişi, observă-ţi în detaliu fiinţa interioară. Astfel vei vedea adevărata ta natură.

Ochii închişi... Închide ochii. Dar nu este îndeajuns doar să îi închizi. Prin închidere totală se înţelege oprirea totală a mişcărilor; altminteri ochii vor continua să vadă ceea ce se află în exterior. Vei vedea lucruri chiar şi ţinând ochii închişi – vei vedea imagini. Nu vor exista lucruri reale, doar nişte idei, nişte imagini, nişte amintir i – acestea vor începe să curgă. Ele fac parte însă tot din exterior şi deci ochii tăi nu sunt total închişi. Să îi închizi total înseamnă să nu mai vezi nimic.

Înţelege diferenţa. Îţi poţi închide ochii; este foarte uşor şi fiecare om face asta în fiecare clipă. Noaptea înainte de culcare îi închizi, dar asta nu îţi va dezvălui natura ta interioară. Închide-i astfel încât să nu mai vezi nimic – niciun obiect exterior, nicio imagine a unui obiect exterior, ci doar o întunecime, ca şi cum ai fi orbit. Nu trebuie să existe doar o orbire faţă de realitate, ci şi o orbire faţă de realitatea visului, faţă de visare.

Acest lucru trebuie practicat. Nu se poate face instantaneu, este nevoie de o perioadă de practică. Vei avea nevoie de un antrenament îndelungat. Închide ochii. Oricând simţi că este uşor şi că ai timp, închide-i şi apoi opreşte orice mişcare a lor.

Simte! Nu le permite niciun fel de mişcare, opreşte-i. Simte-i ca şi cum ar fi devenit două bucăţi de piatră şi apoi lasă-i să rămână „împietriţi”. Nu mai acţiona; doar stai, rămâi acolo. Brusc, într-o zi, vei deveni conştient că priveşti înăuntrul tău.

Poţi să ieşi afară din această clădire, te poţi învârti în jurul ei şi o poţi privi, dar este doar o privire exterioară. Apoi poţi intra în această cameră, poţi sta aici şi poţi privi – aceasta este o privire din interior. Când eşti afară vezi zidurile, însă doar o parte a lor, cea exterioară. Înăuntru fiind, zidurile sunt aceleaşi, dar acum vei vedea interiorul

lor.

Tu ţi-ai văzut corpul doar din exterior. L-ai văzut în oglindă sau ţi-ai văzut mâinile, dar nu ştii ce se află în interiorul corpului. Nu ai intrat niciodată în sinele tău; nu ai fost niciodată în centrul corpului şi fiinţei, nu ai privit niciodată ce se află acolo, interiorul îţi este necunoscut.

Această tehnică te va ajuta să priveşti în interior, lucru care îţi va transforma întreaga conştiinţă, existenţa ta totală – dacă poţi privi din interior, atunci vei fi transformat. Această falsă identitate „eu sunt corpul" se datorează numai faptului că noi privim corpurile din exterior. Dacă poţi privi din interior, atunci privitorul devine diferit. Şi astfel îţi poţi mişca conştiinţa în trup, începând de la degetele picioarelor până la cap; acum te poţi plimba în interior. Şi odată ce devii capabil să priveşti şi să te plimbi înăuntru, nu îţi va fi dificil să ieşi afară.

Odată ce ştii cum să te mişti, în clipa în care ştii că eşti separat de corp, eşti eliberat de o mare încătuşare. În această clipă, pentru tine nu mai există forţa gravitaţiei; nu mai ai nicio limită. Libertatea absolută este a ta. Poţi ieşi afară din corp; poţi ieşi, poţi intra. Şi atunci trupul devine doar un lăcaş.

Închide ochii, priveşte-ţi fiinţa interioară în detaliu şi treci de la membru la membru. Îndreaptă-te spre degetul mare de la picior. Uită de întregul corp şi du-te doar la acest deget. Stai acolo şi priveşte. Apoi mişcă-te prin picioare şi urcă prin fiecare organ şi membru al trupului. Se vor produce multe.

Nici nu îţi poţi închipui cât de sensibil îţi va deveni corpul – va fi un vehicul senzitiv. Când vei atinge pe cineva te vei putea duce cu toată fiinţa în mână, iar acea atingere va deveni transformarea însăşi. Asta este ceea ce se înţelege prin atingerea maestrului: el poate, de exemplu, să existe total în mână şi să rămână centrat acolo. Dacă poţi fiinţa oriunde în corp, atunci acea parte devine vie – devine atât de vie încât nici nu îţi poţi închipui ce se poate întâmpla. Când poţi pătrunde total în ochi şi apoi priveşti în ochii altcuiva, vei putea pătrunde în el; vei pătrunde în

adâncurile sale.

Psihanaliştii folosesc psihanaliza pentru a pătrunde în interior. Pentru aceasta le trebuie unul, doi sau trei ani… O pierdere de timp. Viaţa este atât de scurtă încât este un non-sens să pierzi trei ani de zile doar pentru a analiza mintea cuiva. Şi chiar după aceea nu poţi şti sigur dacă analiza este sau nu completă. De fapt, doar bâjbâi prin întuneric. Orientul a realizat această introspecţie cu ajutorul ochilor. Nu este nevoie să cercetezi atât de mult timp o persoană. Acelaşi efect poate fi atins printr-o penetrare totală în ochii săi, atunci îi atingi străfundurile şi vei cunoaşte lucruri de care nici ea însăşi nu are habar.

Maestrul are multe de făcut. Iată unul dintre ele: el trebuie să te analizeze, să pătrundă adânc în tine, să penetreze în tărâmurile întunecate care nu îţi sunt cunoscute. Iar când îţi spune că ceva anume este ascuns în tine, nu îl vei crede. Cum l – ai putea crede? Nu eşti conştient. Cunoşti doar o parte a minţii tale – un fragment foarte mic care se află la suprafaţă, cunoşti doar primul strat. Dincolo de acesta mai sunt ascunse alte nouă straturi care îţi sunt străine, dar prin ochi este posibilă penetrarea.

Închide ochii; *observă-ţi în detaliu fiinţa interioară*. Prima parte, cea exterioară, a acestei tehnici este aceea de a privi corpul în interior – din centrul interior. Stai şi priveşte. Vei fi separat de trup, deoarece observatorul nu este niciodată observatul. Observatorul este diferit de obiect.

Dacă îţi poţi vedea total corpul din interior, atunci nu te va mai acapara niciodată iluzia că tu eşti corpul. Atunci vei rămâne diferit – total diferit: vei fi înăuntrul său, dar nu vei fi el; în trup, dar nu trupul. Aceasta este prima parte. Apoi te poţi mişca, eşti liber să te mişti. Odată ce te-ai eliberat de acea falsă identitate, eşti liber să te mişti. Te vei putea mişca în minte – adânc înăuntrul ei. Vei putea penetra celelalte nouă straturi din interior pe care nu le-ai cunoscut niciodată.

Aceasta este peştera interioară a minţii. Când

pătrunzi în această cavernă, te vei separa de minte. În acea clipă vei vedea că mintea este şi ea tot un obiect la care poţi privi. *Observă-ţi în detaliu fiinţa interioară* – înseamnă chiar penetrarea în minte Trebuie să pătrunzi în ea şi în corp – acestea trebuie privite din interior. Atunci vei fi martorul care nu mai poate fi pătruns.

Observatorul este miezul cel mai interior: acela eşti tu. Ceea ce poate fi penetrat şi văzut nu eşti tu.

Când ai ajuns la ceea ce nu mai poate fi pătruns, la ceea ce nu mai poate fi observat, la acel ceva în care nu te mai poţi mişca, atunci ai ajuns la S inele real. Sursa nu o poţi observa – ar fi absurd.

Dacă cineva afirmă: „Mi-am observat sinele" – aşa ceva este absurd. De ce? Deoarece sinele martor nu poate fi observat. Cel care a observat este martorul. Tu nu eşti ceea ce poţi vedea; nu eşti ceea ce poţi observa; nu eşti ceea ce poţi conştientiza.

Dar apare un punct, dincolo de minte, unde doar exişti. Acum nu îţi mai poţi diviza existenţa în două: obiect şi subiect. Acolo este doar o simplă subiectivitate, doar o observare. Acest lucru este foarte dificil de înţeles prin intelect, deoarece în acea stare dispare intelectul şi toate categorisirile sale.

Datorită acestei dificultăţi logice, Charvaka – fondatorul unuia dintre sistemele filosofice cele mai logice din lume – spune că nu poţi cunoaşte sinele; nu există cunoaştere de sine. Şi datorită faptului că nu există cunoaştere de sine, atunci cum ai putea afirma că există un sine? Orice cunoşti nu este sinele. Cunoscătorul este sinele şi nu cunoscutul, deci nu poţi spune în mod logic: „Eu mi-am cunoscut sinele". Este absurd, ilogic. Cum ai putea să îţi cunoşti sinele? Atunci cine va fi cunoscătorul şi cine va fi cunoscutul? Cunoaşterea înseamnă o dihotomie, o divizare între subiect şi obiect, între cunoscut şi cunoscător.

De aceea, Charvaka spune că toţi cei pare afirmă că şi-au cunoscut sinele vorbesc prostii. Cunoaşterea de sine este imposibilă deoarece sinele este cunoscătorul. Acesta

nu poate fi redus la ceea ce este cunoscut, nu poate fi transformat în cunoscut.

Atunci, spune Charvaka, dacă nu îţi poţi cunoaşte sinele, cum poţi afirma că există un sine? Cei care nu cred în existenţa unui sine sunt denumiţi *anatmavadin*. Ei spun că nu există niciun sine – ceea ce nu poate fi cunoscut nu există. Şi din punct de vedere logic au dreptate. Dacă logica ar înseamnă totul, atunci au dreptate. Însă acesta este misterul vieţii – logica este doar începutul şi nu sfârşitul. Va veni un moment când logica încetează a mai exista, dar tu nu încetezi. Într-un moment anume va dispărea, dar tu vei fi încă acolo. Viaţa este ilogică. De aceea, este foarte dificil de înţeles esenţa mesajului care afirmă că doar martorul rămâne.

De exemplu, există o lampă în cameră şi vezi multe obiecte în jurul tău. Când lampa este stinsă, atunci se aşterne întunericul şi nu mai vezi nimic. Când este aprinsă, apare lumina şi poţi observa totul. Dar ai observat ceva? Dacă în cameră nu există niciun fel de obiecte, vei reuşi să vezi lumina lămpii? Nu vei fi capabil, deoarece pentru ca ea să fie văzută trebuie să fie reflectată de ceva. Trebuie să se lovească de un obiect. Razele sale trebuie să întâlnească un obiect, apoi vor fi reflectate şi după aceea ele vor ajunge la ochii tăi. Deci mai întâi, vezi obiectele şi după aceea realizezi că acolo este şi lumină. Când aprinzi o lampă sau o lumânare, nu lumina este văzută prima. Mai întâi observi obiectele şi datorită lor ajungi să cunoşti lumina.

Oamenii de ştiinţă spun că dacă nu ar exista niciun obiect, atunci lumina nu ar putea fi văzută. Priveşte cerul: acesta pare albastru, dar nu este. Pare albastru deoarece acolo nu există niciun fel de obiecte. Acele raze nu se pot reflecta pentru ca apoi să vină la ochii lăi. Dacă pătrunzi în spaţiu vei întâlni numai întunericul.

Bineînţeles că razele de lumină vor trece pe lângă tine, dar acolo va fi întuneric. Pentru a cunoaşte lumina sunt necesare obiectele.

Charvaka spune că, dacă ajungi în interior la un

punct în care a mai rămas doar martorul şi nimic altceva, atunci cum îl mai poţi cunoaşte pe acesta? Pentru a observa un lucru este nevoie de un obiect; doar atunci poţi cunoaşte martorul. Din punct de vedere logic şi ştiinţific el are dreptate. Dar din punct de vedere existenţial, nu are dreptate.

Cei care pătrund cu adevărat în interior ajung la un punct în care nu mai există niciun fel de obiect, acolo rămâne doar conştiinţa Fiinţei. Tu eşti, dar acolo nu mai este nimic de văzut – a rămas doar Văzătorul. Doar o simplă subiectivitate fără niciun obiect în jurul ei. În momentul în care ai ajuns la acest punct, ai intrat în esenţa Fiinţei, a Existenţei. Sau o poţi denumi alfa – începutul, sau omega – sfârşitul. Este amândouă, alfa şi omega. Aceasta este numită „cunoaşterea-de-sine”.

Lingvistic, cuvântul nu este corect, deoarece despre ea nu se poate spune nimic. Limbajul devine neputincios atunci când pătrunzi în lumea unicităţii şi a unităţii. Limbajul are sens doar când te afli în lumea dualităţii. Are sens aici, deoarece a fost creat aici, face parte din această lume dualistă. Însă atunci când pătrunzi în non-dual devine lipsit de sens. De aceea, cei care au cunoscut au rămas tăcuţi – sau chiar dacă au afirmat ceva s-au grăbit apoi să adauge că este doar ceva simbolic şi că orice ar spune nu este adevărat, este ceva fals.

Lao Tzu afirmă că ceea ce poate fi spus nu poate fi adevărat, iar ceea ce este adevărat nu poate fi spus. El a rămas tăcut; o mare parte din viaţă nu a mai scris nimic. El spunea: „Dacă afirm ceva va fi neadevărat, deoarece nimic nu poate fi spus despre tărâmul unde rămâne doar Unul”.

Cu ochii închişi, observă-ţi în detaliu fiinţa interioară – şi corpul şi mintea. *Astfel, vei vedea adevărata ta natură*. Priveşte-ţi mintea şi trupul, structura ta. Şi ţine minte, ele nu sunt două lucruri. Mai degrabă tu eşti amândouă: corp-minte – psihosomatic. Mintea este partea mai fină a corpului şi corpul este partea mai grosieră a minţii.

Dacă poţi deveni conştient de structura trup-minte, atunci devii eliberat de structură, devii eliberat de vehicul,

devii diferit. Şi această cunoaştere este adevărata ta natură. Aceasta eşti cu adevărat. Corpul va muri, dar acea natură reală nu moare niciodată. Natură adevărată este eternă. De aceea, natura ta adevărată nu este nici numele şi nici forma ta. Există dincolo de ele.

Deci cum să practici această tehnică? Este nevoie de o închidere totală a ochilor. Dacă te hotărăşti să o încerci, atunci închide ochii şi opreşte-le orice mişcare. Lasă-i să devină precum pietrele. Nu le permite niciun fel de mişcare. Brusc într-o zi, în timp ce o practici, se va întâmpla să poţi privi în interior. Aceiaşi ochi care priveau mereu numai în afară vor privi în interior şi vei avea o licărire a interiorului.

Atunci nu va mai fi niciun fel de dificultate. Odată ce ai străfulgerarea interiorului, vei şti ce să faci şi cum să te mişti. Doar prima licărire este dificilă. După aceasta vei prinde şmecheria şi în orice moment îţi poţi închide ochii. Îi faci extatici şi poţi pătrunde în tărâmul interior.

Buddha era în ultima zi a vieţii sale şi le-a spus discipolilor săi că aceasta este ultima şansă când mai pot întreba ceva. Aceştia plângeau spunând: „Tu ne-ai spus atât de multe. Acum nu a mai rămas nimic de întrebat”.

Buddha avea un obicei să întrebe mereu de trei ori. Nu întreba niciodată doar o singură dată. Punea aceeaşi întrebare de trei ori. Mulţi au fost curioşi: „De ce întrebi mereu ceva de trei ori?” A răspuns: „Pentru că omul este atât de inconştient, atât de neatent, încât este foarte probabil ca prima oară să nu audă întrebarea, iar a doua oară poate că nu este atent la ea”.

El i-a întrebat de trei ori pe discipolii săi, pe călugării săi, *bhikkhus*, iar aceştia au răspuns de fiecare dată: „Acum nu mai vrem să te întrebăm nimic. Tu ne-ai spus foarte multe”.

După aceasta, a închis ochii şi a zis: „Dacă nu aveţi nimic să mă întrebaţi, înainte ca moartea să pătrundă în acest corp eu va trebui să plec din el. Înainte să apară moartea eu îl voi părăsi”.

A închis ochii. Aceştia au devenit statici şi el a

început să curgă. Se spune că pătrunderea sa în interior a fost realizată în patru etape. În prima, a închis ochii; a doua, ochii i-au devenit statici, acolo nu mai exista niciun fel de mişcare. Dacă ar fi fost conectat la un aparat care să măsoare mişcarea ochilor săi, acesta nu ar mai fi putut înregistra nimic. Ochii i-au devenit statici – aceasta a fost a doua parte. În a treia – el şi-a privit corpul; iar în a patra – şi-a privit mintea.

Aceasta a fost toată călătoria. Înainte ca moartea să apară, el se afla deja în centrul său, în sursa sa originară. De aceea, aceasta nu este numită moarte: noi o numim nirvāṇa şi aici este o diferenţă. O numim nirvāṇa – stingere – şi nu moarte. În mod normal noi murim deoarece moartea ne apare nouă, ni se întâmplă nouă. Însă lui

Buddha nu i-a apărut moartea. Înainte ca moartea să îşi facă apariţia el se întorsese deja în sursă.

Moartea s-a produs doar pentru corp-Buddha nu a fost găsit acolo. În tradiţia budistă se spune că el nu a murit niciodată. Moartea nu l-a putut prinde. Aceasta l-a urmărit, aşa cum urmăreşte pe oricine, dar nu l-a putut prinde; el a păcălit moartea. Poate că râdea-stând undeva deoparte, privind cum moartea a înşfăcat doar un corp inert.

Tehnica pe care o discutăm este la fel. Împarte-o în patru şi mişcă-te. Iar când ai deja o licărire totul devine foarte uşor şi foarte simplu. Atunci, în orice moment, poţi pătrunde în interior şi în exterior, poţi intra şi ieşi la fel cum intri şi ieşi din casă… intri şi ieşi.

31. Priveşte un vas fără să îi vezi marginile sau materialul. În *câteva momente devino conştient*.

Priveşte orice. Un vas sau orice alt obiect, dar priveşte atent, acordă-i privirii tale o calitate diferită. Priveşte un vas fără să îi vezi marginile sau materialul. Priveşte un obiect, dar păstrează aceste două condiţii… Nu privi marginile sale, priveşte-l ca pe un întreg. În mod normal, noi privim parţial. Poate nu facem acest lucru în mod conştient, dar noi privim pe părţi. Dacă mă uit la tine, mai întâi îţi văd faţa, apoi spatele şi apoi restul corpului.

Priveşte un obiect ca pe un întreg şi nu îl divide în fragmente. De ce? Pentru că atunci când faci asta ochii au posibilitatea să treacă de la o parte la alta. Priveşte un obiect ca pe un întreg. O poţi face.

De exemplu, eu îi pot privi pe toţi cei prezenţi aici în două feluri: pot porni dintr-o parte începând să îl privesc pe A, apoi pe B, pe urmă pe C şi tot aşa. Când mă uit la A, atunci şi C nu sunt prezenţi – sau îi percep doar ca pe ceva confuz, ei nu sunt în atenţia mea. Când mă uit la B, atunci îl pierd pe A. Când mă uit la C, atunci A-ul a dispărut complet – acesta nu se mai află deloc în atenţia mea. Dar mai pot să privesc întregul grup fără să divid nimic, fără să împart totul în nişte individualităţi, în nişte unităţi, îi pot lua ca pe un întreg.

Încearcă. Mai întâi priveşte un obiect pe fragmente. Apoi, brusc, priveşte acel obiect ca pe un întreg; nu îl divide. Când priveşti un obiect ca pe un întreg ochii nu mai au nevoie să se mişte. Pentru a nu le da nicio posibilitate de mişcare, aceasta a fost o condiţie: priveşte un obiect total, ca pe un întreg. Şi în al doilea rând, priveşte-l fără să vezi materialul său. Dacă vasul este din lemn, atunci nu privi lemnul, vezi doar vasul, doar forma sa. Nu privi substanţa.

Poate fi din aur, poate fi din argint – doar observă-l. Nu privi la materialul din care este făcut, priveşte doar forma. Primul lucru este să îl priveşti ca pe un întreg. Al doilea este să îl priveşti ca pe o formă şi nu ca pe o substanţă. De ce? Deoarece substanţa este partea materială şi forma este partea spirituală, iar tu trebuie să treci de la material la non-material.

Încearcă această tehnică. O poţi face chiar şi cu persoane. Vezi un bărbat sau o femeie – priveşte totalitatea acelei persoane. La început vei avea o senzaţie ciudată deoarece nu eşti obişnuit cu aşa ceva, dar la sfârşit va fi ceva minunat. Şi atunci nu te gândi dacă corpul este frumos sau nu, dacă este alb sau negru, dacă este bărbat sau femeie. Nu te gândi la asta, ci doar priveşte forma. Uită de substanţă şi priveşte doar forma.

În câteva momente devino conştient. Continuă să priveşti forma ca pe un întreg. Nu le permite ochilor să aibă niciun fel de mişcare. Nu începe să te gândeşti la material. Ce se va întâmpla? Vei deveni brusc conştient de Sine. Priveşti ceva şi devii brusc conştient de sinele tău. De ce? Deoarece atunci pentru ochi nu mai există nicio posibilitate de a se mişca în exterior. Forma este privită ca un întreg şi deci acum nu mai poţi trece la diferite părţi ale ei. Materialul a dispărut şi acolo nu a rămas decât forma pură. Acum nu mai te poţi gândi la aur, argint, lemn, etc.

O formă este doar o formă. Nu este posibilă niciun fel de gândire asupra ei. O formă este doar o formă; nu te poţi gândi la ea. Dar faţă de materie, de exemplu dacă este din aur, poţi gândi multe lucruri despre ea. Poate că îţi va plăcea şi vei dori să o furi, să o vinzi sau te poţi gândi la valoarea pe care o are – sunt posibile multe lucruri. Asupra unei simple forme nu te poţi gândi. Forma opreşte gândirea. Şi acolo nu mai există nicio posibilitate de a trece de la o parte la alta; acum priveşti un întreg.

Rămâi cu acest întreg şi cu forma. Atunci vei deveni brusc conştient de tine – deoarece acum ochii nu se mai pot mişca în exterior. Iar ei trebuie să se mişte, ac casta este natura lor. Deci privirea se va îndrepta spre tine însuţi. Ea se va întoarce acasă şi vei deveni brusc conştient de sinele tău Această conştientizare a propriului sine este unul dintre cele mai extatice momente posibile.

Când vei fi conştient pentru prima dată de propriul tău sine, acest lucru îţi va aduce o fericire şi o beatitudine pe care nu o poţi compara cu nimic din tot ceea ce ai cunoscut.

De fapt, devii pentru prima oară sinele tău; pentru prima oară tu ştii că exişti. Atunci într-o scurtă străfulgerare este revelată Fiinţa ta.

Dar de ce se întâmplă? Poate că ai văzut în unele cărţi pentru copii – sau în anumite tratate psihologice – dar cred că oricine a văzut un desen, în care se vede o femeie bătrână şi în aceleaşi linii este ascunsă şi figura unei femei tinere şi frumoase. Este doar un simplu desen, dar în el

sunt două figuri: o femeie bătrână şi una tânără.

Priveşte la o astfel de fotografie; nu poţi deveni simultan conştient de ambele figuri. Poţi deveni conştient doar de una din ele. Dacă ai devenit conştient de figura bătrânei, atunci nu mai poţi vedea unde se ascunde figura celei tinere. Şi dacă vrei să o vezi, atunci chiar efortul pe care îl depui va fi o barieră în calea descoperirii ei. Deoarece ai devenit conştient de figura femeii bătrâne, aceasta a devenit un lucru fix în ochii tăi. Prin acest lucru fix încerci să găseşti femeia tânără. Este imposibil. Pentru ca s-o descoperi va trebui să cunoşti o şmecherie.

Doar priveşte fix la figura femeii bătrâne şi uită de cea tânără. Priveşte la femeia bătrână, la chipul ei. Priveşte fix! continuă să priveşti. Brusc ea va dispărea şi vei deveni conştient de figura femeii tinere. Când încerci să o descoperi nu vei reuşi. Acest gen de desene se dau copiilor spunându-li-se să descopere cele două imagini ascunse. Atunci ei încep să caute, încearcă să găsească – şi nu reuşesc să vadă decât una tocmai datorită faptului că încearcă să o găsească pe cea de-a doua.

Şmecheria nu constă în faptul de a încerca să o găseşti, doar priveşte fix la una din figuri şi vei deveni conştient. Uită de cealaltă figură, nu este nicio nevoie să te gândeşti la ea. Ochii tăi nu pot rămâne doar într-un singur punct şi deci dacă priveşti fix la figura bătrânei, atunci ei vor obosi şi brusc se vor muta de pe acea figură, iar în această mişcare vei deveni conştient de cealaltă figură care se afla ascunsă în aceleaşi linii cu chipul bătrânei. Dar miracolul constă tocmai în faptul că, atunci când devii conştient de femeia tânără nu mai poţi vedea figura femeii bătrâne. Însă acum ştii că sunt amândouă acolo.

La început poate că nu ai crezut că în acelaşi desen este ascunsă şi figura unei femei tinere, dar acum ştii. Acum ştii că există şi figura unei femei bătrâne – pe aceasta ai văzut-o prima – dar în timp ce o vezi pe cea tânără nu o poţi vedea şi pe cea bătrână. Şi dacă devii conştient de figura bătrânei, atunci o vei pierde pe cea a tinerei. Nu pot fi văzute ambele simultan; le poţi vedea

doar pe rând.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul privirii exterioare şi interioare. Nu le poţi avea pe amândouă deodată. Când priveşti un vas sau orice alt obiect, atunci priveşti în exterior: conştiinţa se mişcă în afară, râul curge. Acum eşti focalizat asupra vasului. Continuă să priveşti acel vas. Această privire fixă îţi va crea posibilitatea să pătrunzi în interior. Ochii îţi vor obosi şi vor dori să se mişte. Atunci râul, nemaiavând unde să curgă în exterior, se va întoarce – este singura sa posibilitate. Îţi vei forţa conştiinţa să se întoarcă. Şi când vei deveni conştient de tine, atunci nu vei mai vedea vasul: acesta nu va mai fi acolo.

De aceea, Shankara şi Nagarjuna spun că lumea este iluzorie; ei aşa au cunoscut-o. Când ajungem să ne cunoaştem pe noi înşine, lumea nu va mai exista.

Lumea aceasta este reală, există. Însă nu le poţi vedea pe ambele – aceasta este problema. Deci când un Shankara intră în sine însuşi, când ajunge să îşi cunoască sinele, când devine un martor, atunci lumea nu mai poate fiinţa. Deci el are dreptat e când spune că lumea este *maya* – este iluzorie. Aceasta doar pare a fi, dar nu este acolo.

Fii atent la acest fapt: când cunoşti lumea, atunci tu nu eşti. Te afli în ea, dar eşti ascuns şi nici măcar nu crezi că eşti ascuns; lumea este prea prezentă pentru tine. Iar dacă începi să te cauţi în mod direct, acest lucru va fi ceva foarte dificil şi chiar acest efort va fi bariera care nu te va lăsa să găseşti nimic. De aceea, tantra spune să îţi fixezi privirea undeva în lume, asupra oricărui obiect şi să rămâi acolo, să nu mai pleci de la el. Acest efort pe care îl faci ca să nu te mişti va da posibilitatea conştiinţei să înceapă să curgă în sens invers – va curge înapoi. Atunci vei deveni conştient de sinele tău.

Însă atunci când devii conştient de sine, vasul nu se va mai afla acolo. Acesta există, dar nu şi pentru *tine*. De aceea, Shankara spune că lumea este iluzorie, pentru că atunci când ajungi să îţi cunoşti Sinele lumea nu va mai fi

prezentă. Aceasta dispare ca un vis.

Dar şi Charvaka, Epicur, Marx, au dreptate atunci când spun că lumea este adevărată şi că sinele este fals, că nu poate fi găsit nicăieri. Ei spun că ştiinţa este reală. Ştiinţa afirmă că doar obiectele, doar materia există; acolo nu există niciun subiect. Şi ei au dreptate, deoarece ochii sunt concentraţi numai asupra obiectelor.

Un om de ştiinţă se focalizează mereu numai asupra obiectelor. El uită complet de sine. Iar Shankara şi Marx au dreptate într-un fel şi greşesc în alt fel. Dacă eşti focalizat numai asupra lumii, atunci sinele va părea ceva iluzoriu – va fi la fel ca un vis. Dacă priveşti în interior, atunci lumea va deveni un vis. Ambele sunt reale, însă nu poţi fi conştient de amândouă deodată – aceasta este problema. Şi nu se poate face nimic în acest caz. Vei întâlni femeia bătrână sau o vei întâlni pe cea tânără şi una din ele va deveni maya, iluzorie. Tehnică poate fi folosită foarte uşor. Va dura ceva timp, dar nu este ceva dificil.

Odată ce cunoşti cum să te focalizezi spre interiorul fiinţei, atunci o poţi face oriunde. Când stai într-un autobuz sau într-un tren – oriunde. Nu este neapărată nevoie de un vas sau de un anume obiect, o poţi face cu orice. Cu orice, priveşte fix, priveşte, priveşte… şi brusc te vei întoarce în interior şi trenul va dispărea. Bineînţeles că după ce te vei întoarce vei vedea că ai călătorit o parte din drum, dar trenul a dispărut. De la o staţie ai ajuns la alta, însă între ele trenul nu a existat pentru un e – a fost o pauză, un hiatus. În mod normal însă, trenul a existat, altfel cum ai fi ajuns în cealaltă staţie?

Însă pentru tine, a dispărut.

Cei care pot practica această tehnică, pot trăi în lume foarte uşor. În orice moment ei pot face să dispară orice – ţine minte asta. Eşti plictisit de soţie sau de soţ – imediat vor dispărea. Soţia stă chiar lângă line şi totuşi nu se află acolo Este *maya*, a dispărut. Doar printr-o privire fixă şi apoi prin întoarcerea în interior a conştiinţei, soţia a încetat să mai existe în acel loc.

Îmi aduc aminte de Socrate. Soţia sa, Xantipa, era

foarte îngrijorată şi orice femeie ar fi fost în aceeaşi dilemă ca ea. Să ai un soţ ca Socrate este unul dintre cele mai grele lucruri de tolerat. Socrate era foarte bun ca învăţător, dar nu şi ca soţ.

Într-o zi s-a întâmplat… iar pentru acest lucru ea a fost condamnată timp de două mii de ani, pe nedrept – eu nu cred că a greşit. Socrate punea în aplicare o tehnică asemănătoare cu aceasta despre care discutăm – nu este un fapt istoric înregistrat, este doar presupunerea mea. Soţia sa a venit cu un ceainic ca să îi dea ceai. El era absent, nu îi acorda niciun fel de atenţie şi atunci ea i-a turnat ceai fierbinte pe faţă. În acel moment a revenit brusc înapoi.

Faţa sa a rămas arsă tot restul vieţii sale. Şi din această cauză soţia sa a fost condamnată foarte mult, dar nimeni nu ştie ce făcea Socrate acolo – deoarece nicio soţie nu ar face brusc aşa ceva, nu este nevoie de asta. Probabil că practica ceva anume; este posibil să se fi petrecut ceva neobişnuit şi de aceea Xantipa a trebuit să arunce cu ceai fierbinte pe el. Probabil se afla în transă şi la atingerea ceaiului fierbinte el a revenit înapoi pe pământ, conştiinţa s-a reîntors.

Eu presupun că acesta este motivul pentru care s-a întâmplat acel lucru, deoarece există multe rapoarte de acest gen despre Socrate. Odată nu a fost găsit timp de 48 de ore. A fost căutat peste tot, întreaga Atenă a început să îl caute, dar nu a fost găsit nicăieri timp de două zile. În cele din urmă l-au descoperit sub un copac la mulţi kilometri depărtare de oraş. Jumătate din corpul său se afla sub zăpadă. Afară ningea, era îngheţat şi avea ochii deschişi, însă nu privea la nimic.

Mulţimea s-a adunat în jurul său, l-a privit şi toţi au crezut că a murit. Ochii îi erau ca două pietre – aceştia priveau, dar nu la cineva anume; ochii îi erau statici, nemişcaţi. I s-a luat pulsul şi s-a observat că inima încă îi bate; încă trăia. Atunci l-au zdruncinat şi în cele din urmă s-a trezit şi a început să îi privească pe cei care erau în jurul său. Imediat a întrebat: „Cât este ceasul?” El

pierduse complet 48 de ore, acest timp nu a mai existat pentru el. Nu s-a mai aflat în această lume a spaţiului şi timpului.

Cei de acolo l-au întrebat: „Dar ce ai făcut? Am crezut că eşti deja mort…48 de ore!”

A răspuns: „Mă uitam la stele şi deodată brusc stelele au dispărut. Şi apoi, nu ştiu… întreaga lume a dispărut. Dar eu am rămas într-o stare atât de calmă şi beatifică încât dacă aceasta este moartea, atunci ea valorează cât mii de vieţi. Dacă aşa este moartea vreau să pătrund în ea mereu”.

Acest lucru poate că i s-a întâmplat fără să vrea, deoarece el nu era un tantric sau un yoghin. Nu era preocupat în mod conştient de vreo practică spirituală. Însă era un mare gânditor şi s-a produs în mod spontan – în acea noapte privea stelele şi brusc privirea i s-a întors în interior. O poţi face şi tu. Stelele sunt, de asemenea, nişte obiecte foarte indicate pentru această tehnică.

Întinde-te pe pământ şi priveşte cerul întunecat, apoi alege-ţi o stea la care să priveşti. Concentrează-te asupra ei, priveşte-o fix. Îndreaptă-ţi şi îngustează-ţi conştiinţa doar spre o stea: uită de celelalte. Concentrează-te, fixează-ţi privirea.

Celelalte stele se vor afla doar pe fundal. Încet-încet acestea vor dispărea şi va rămâne doar o singură stea. Apoi continuă să priveşti. Va veni un moment când şi această stea va dispărea. Iar atunci tu vei apare.

32. Priveşte ca pentru prima oară o persoană frumoasă sau un obiect obişnuit.

Mai întâi câteva puncte esenţiale; apoi poţi practica tehnica. Noi privim mereu lucrurile cu aceiaşi ochi. Vii acasă; te uiţi la casă de parcă nici nu te-ai uita. Tu o cunoşti – acum nu mai este nevoie să o priveşti. Ai intrat în ea mereu, timp de mulţi ani de zile. Te duci la uşă, o deschizi, apoi intri şi apoi iarăşi o închizi. Nu mai este nicio nevoie să o priveşti.

Întregul proces se desfăşoară mecanic, inconştient. Dacă ceva nu merge bine… doar dacă cheia nu se mai

potriveşte în încuietoare, doar atunci priveşti broasca. Dacă cheia intră nu priveşti niciodată broasca. Datorită obiceiurilor mecanice pe care le ai, pierzi capacitatea de a privi; pierzi prospeţimea privirii. De fapt se pierde chiar funcţia ochilor. Ţine minte: devii orb.

Adu-ţi aminte când ţi-ai privit ultima oară soţia. Poate ultima oară când ţi-ai privit soţia sau soţul a fost cu ani de zile în urmă. De câţi ani nu ai mai privit? Tu doar treci pe acolo şi arunci o privire fugară, dar nu priveşti cu adevărat. Priveşte-ţi soţia sau soţul ca şi cum ai face-o pentru prima oară. De ce? Pentru că dacă o faci ca şi cum ar fi prima oară, atunci ochii se vor umple de prospeţime. Ei vor deveni vii.

Mergi pe stradă şi pe lângă tine trece o femeie frumoasă. Ochii îţi devin vii – se luminează. În ei apare o licărire bruscă. Această femeie poate fi soţia cuiva. Poate că soţul ei nu se uită la ea; poate că este la fel de orb ca şi tine. De ce? La început ochii sunt necesari, a doua oară nu mai sunt la fel de necesari şi a treia oară nu mai sunt necesari deloc. După câteva repetiţii devii orb.

Noi trăim orbeşte. Fii conştient, fii atent: când îţi întâlneşti copiii, te uiţi la ei cu adevărat? Nu, nu faci asta. Acest obicei a ucis ochii; au devenit plictisiţi – ei văd că totul este vechi. Şi de fapt nimic nu este vechi, doar obiceiul te face să simţi că este ceva vechi. Soţia ta nu mai este cea de ieri, nu mai poate fi; altminteri ea ar fi un miracol. Nimic nu poate fi la fel în momentul următor. Viaţa este un flux, totul curge, nimic nu este la fel.

Acelaşi răsărit de soare nu va mai apărea iarăşi. Într-un sens, nici soarele nu mai este acelaşi. În fiecare zi el este cu totul nou; acolo au apărut schimbări fundamentale. Şi cerul nu va mai fi la fel, această dimineaţă nu se va mai repeta niciodată. Fiecare dimineaţă are individualitatea sa şi culorile cerului nu se vor mai aduna în acelaşi model ca cel de astăzi. Dar tu continui să trăieşti ca şi cum totul ar fi ceva vechi.

Se spune că nimic nou nu este sub soare. De fapt nimic vechi nu este sub soare. Doar ochii se obişnuiesc cu

lucrurile; atunci nu mai este nimic nou. Pentru copii, totul este nou, de aceea ei se pot bucura de orice. Ei devin fericiţi doar dacă văd o piatră colorata pe plajă. Tu nu te vei bucura nici dacă Dumnezeu vine la tine în casă. Vei spune: „Îl cunosc, am citit despre el”. Copiii se bucură de orice, deoarece ochii lor sunt mereu proaspeţi şi noi, totul este o lume nouă o dimensiune nouă.

Priveşte ochii copiilor – la prospeţimea lor, la vioiciunea lor radiantă, la vitalitatea pe care o au. Ochii lor par nişte oglinzi, sunt tăcuţi, dar pătrunzători. Doar asemenea ochi pot pătrunde în interior.

Deci această tehnică, îndeamnă: *Priveşte ca pentru prima oară o persoană frumoasă sau un obiect obişnuit*. O poţi face cu orice. Priveşte-ţi încălţările. Le-ai folosit ani de zile, dar priveşte-le ca şi cum le-ai vedea pentru prima oară şi observă diferenţa; calitatea conştiinţei tale se schimbă brusc.

Mă întreb dacă ai văzut tabloul lui Van Gogh în care acesta şi-a pictat pantoful. Este unul dintre cele mai rare lucruri. Nu este pictat decât un pantof obosit şi vechi şi trist, un pantof care se află în pragul morţii. Doar un pantof vechi, dar uită-te la el, simte-l şi vei simţi ce viaţă lungă şi plicticoasă a avut acest pantof. Este atât de trist, de obosit, parcă se roagă să moară – este un pantof vechi. Aceasta este una dintre picturile cele mai originale. Dar cum a putut Van Gogh să îl vadă?

Poate că tu ai nişte pantofi mai vechi – mai obosiţi, mai trişti, mai deprimaţi, morţi – dar nu i-ai privit niciodată, nu te-ai uitat niciodată să vezi ce le-ai făcut, să vezi cum te-ai purtat cu ei. Aceştia pot spune povestea vieţii tale, deoarece sunt pantofii tăi. Pot spune totul despre tine. Dacă ar putea scrie, atunci ar scrie cea mai autentică biografie a persoanei cu care au trebuit să trăiască – fiecare stare, fiecare faţă a sa. Când proprietarul lor iubea, se purta diferit cu ei; când era furios se purta altfel. Pe ei nu îi interesa deloc stările tale, dar totul a lăsat o urmă.

Priveşte pictura lui Van Gogh şi atunci poţi simţi ce a

văzut el în pantoful său.

Acolo este totul – o întreagă biografie a persoanei care l-a folosit. Însă cum a putut el să vadă astfel? Pentru a fi pictor trebuie să îţi recâştigi privirea de copil, prospeţimea sa. El poate privi la orice – chiar şi la cele mai banale lucruri. Poate privi!

Cezanne a pictat un scaun, un scaun banal şi poate că te şi miri... de ce să pictezi un scaun? Nu este nevoie. Însă a lucrat la acest tablou luni întregi. Poate că tu nu te-ai fi oprit nici măcar o clipă să priveşti acel scaun, iar el a lucrat luni de zile, asta pentru că a putut privi. Un scaun are propriul său spirit, propria sa poveste, propriile sale suferinţe şi fericiri. Acesta a trăit, a trecut prin viaţă. Are propriile sale experienţe şi memorii. Toate acestea sunt dezvăluite în pictura lui Cezanne. Dar tu priveşti la scaunul tău? Nimeni nu se uită la el, nimeni nu îl simte.

Poţi face tehnica cu orice lucru. Ea te ajută să îţi reîmprospătezi ochii – atât de proaspeţi, de vitali, de vii, încât să poată pătrunde în interior astfel ca tu să ai posibilitatea să îţi cunoşti Sinele. *Priveşte ca pentru prima dată*. Fă din aceasta un mod de viaţă; priveşte totul ca pentru prima oară şi vei fi surprins atunci când vei vedea ce lume minunată ai pierdut până acum. Devino conştient şi uită-te la soţia ta ca şi cum ar fi prima oară când o vezi. Şi nu trebuie să te miri dacă vei simţi aceeaşi iubire ca prima dată, vei simţi aceeaşi atracţie, aceeaşi energie abundentă. Dar priveşte ca şi cum ai *vede pentru prima dată o persoană frumoasă sau un obiect obişnuit*. Ce se va întâmpla? Îţi vei recăpăta vederea. Tu eşti orb. Acum, aşa cum eşti, eşti orb. Iar această orbire este mai groaznică decât orbirea fizică.

Iisus spune de multe ori: „Cei care au ochi, să vadă. Cei care au urechi, să audă”. Arată de parcă ar vorbi surzilor şi orbilor. El repeta mereu acest lucru. Unii pot crede că încerca să îi vindece pe surzi sau orbi. Spunea întotdeauna: „Dacă ai ochi, priveşte”. De ce această insistenţă? El vorbeşte despre acei ochi pe care ţi-i poate crea tehnica despre care discutăm.

Uită-te la totul ca şi cum ai privi pentru prima oară. Permite-i acesteia să devină o atitudine permanentă. Atinge totul ca şi cum ai atinge pentru prima dată. Ce se va întâmpla? Dacă o poţi face, atunci vei fi eliberat de trecut. Vei fi eliberat de povara, de mizeria, de întunericul şi suferinţa experienţelor acumulate în trecut. Î

Eliberează-te de trecut în fiecare moment. Nu îi permite acestuia să pătrundă în tine, nu îl căra cu tine – aruncă-l. Priveşte la orice ca şi cum atunci ai începe să vezi. Tehnica este foarte bună pentru a scăpa de trecut. Atunci te vei afla mereu în prezent şi vei începe să ai o afinitate cu prezentul. Atunci totul va fi nou. În acel moment vei putea înţelege ceea ce spune Heraclit: „Nu poţi trece de două ori prin acelaşi râu”.

Nu poţi vedea aceeaşi persoană de două ori, deoarece nimic nu este static. Totul este precum un râu care curge şi curge şi curge. Dacă eşti eliberat de trecut şi ai o privire care poate observa prezentul, atunci vei intra în existenţă. Şi această pătrundere va fi dublă: vei pătrunde în totul, în esenţa oricărui lucru şi totodată vei intra şi în tine – deoarece prezentul este uşa. Toate meditaţiile, într-un fel sau altul, încearcă să te aducă în prezent. Această tehnică este una dintre cele mai minunate tehnici – şi uşoară, pe deasupra. O poţi încerca şi să nu crezi că ar putea exista vreun pericol prin practicarea ei.

Priveşte strada pe care mergi zilnic, va deveni nouă. Întâlneşte-ţi prietenul ca şi cum te-ai întâlni cu un străin; priveşte-ţi soţia la fel cum ai privit-o când era o străină pentru tine. Poţi spune că el sau ea nu este încă tot o străină? Ai trăit cu ea 20 sau 30 sau 40 de ani, dar poţi spune că o cunoşti cu adevărat? Este încă o străină, iar voi trăiţi ca doi necunoscuţi care locuiesc împreună. Vă cunoaşteţi obiceiurile exterioare, reacţiile, dar miezul interior al fiinţei rămâne necunoscut, neatins.

Priveşte iarăşi proaspăt, ca şi cum ar fi pentru prima dată când vezi acea persoană şi vei vedea acolo acelaşi străin de mai demult. Nimic, nimic nu a devenit vechi;

totul este nou. Aceasta va da o prospeţime privirii, ochii îţi vor deveni inocenţi. Aceşti ochi inocenţi pot vedea cu adevărat. Doar cu aceşti ochi inocenţi poţi pătrunde în lumea interioară.

22. DEBLOCAREA CELUI DE-AL TREILEA OCHI

15. XII.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

A

1. În ce mod afectează tehnicile de privire cel de-al treilea ochi?

2. De ce persoanele care se preocupă de ştiinţele psihice au ochii tensionaţi?

3. De ce oprirea mişcărilor ochilor creează tensiuni psihice?

A

1. Explică ce legătură există între cei doi ochi şi cel de-al treilea. În ce fel afectează tehnicile de privire acest al treilea ochi?

Mai întâi trebuie înţelese două lucruri. Primul: energia celui de-al treilea ochi este aceeaşi cu energia care curge în cei doi ochi obişnuiţi – este aceeaşi energie, doar că ea începe să se mişte spre un centru nou. Cel de-al treilea ochi există, dar nu funcţionează, iar acesta nu poate începe să vadă decât atunci când cei doi ochi fizici se închid.

În el trebuie să curgă aceeaşi energie. Când energia nu mai circulă în cei doi ochi, atunci va începe să curgă în cel de-al treilea, astfel ochii îşi încetează activitatea. Vor continua să existe, dar nu vei mai putea să vezi prin ei. Energia care îi pune în funcţiune va fi absentă; aceasta se va mişca în alt centru. Acest centru se află între cei doi ochi. El există şi este complet funcţional. Dar pentru aceasta are nevoie de energie; energie care trebuie să fie deviată spre el.

În al doilea rând, când vezi prin cei doi ochi, atunci priveşti prin corpul fizic. Al treilea ochi nu face parte din corpul fizic. El este o parte a celui de-al doilea corp care este ascuns – corpul subtil, *sukshma sharira*. Acesta are un

punct de proiecţie în cor pul fizic, dar nu face parte din el. De aceea, psihologia nu crede în existenta celui de-al treilea ochi – deoarece prin analizarea craniului cu raze X nu s-a descoperit nimic despre care poate fi spus că este cel de-al treilea ochi. Acest al treilea ochi face parte din corpul subtil.

Când mori, corpul fizic moare, dar corpul subtil – *sukshma sharira* – merge cu tine mai departe: ia o nouă naştere. Până când acest corp subtil nu moare, tu nu poţi fi niciodată eliberat de cercul morţii şi naşterii, renaştere-moarte. Cercul va persista.

Cel de-al treilea ochi aparţine corpului subtil. Când energia se mişcă prin corpul fizic tu vezi prin ochii fizici. De aceea, prin ochii fizici nu poţi vedea nimic altceva decât fizicul, decât materialul.

Însă odată cu funcţionarea celui de-al treilea ochi poţi să intri într-o altă dimensiune. Acum poţi vedea lucruri care sunt invizibile pentru ochii fizici, dar vizibile pentru cel de-al treilea ochi. Atunci, prin cel de-al treilea ochi, dacă te uiţi la o persoană, priveşti în sufletul ei, la spiritul şi nu la corpul ei – la fel ca atunci când te uiţi la ea prin ochii fizici, dar nu îi poţi vedea sufletul său. Când o priveşti prin cel de-al treilea ochi, atunci corpul nu mai se află acolo – tu vezi doar pe cel care există în corp.

Ţine minte aceste două puncte: primul, energia trebuie reorientată. Ea trebuie luată de la ochii fizici şi îndreptată spre cel de-al treilea ochi. Al doilea: al treilea ochi nu face parte din corpul fizic. Este o parte din cel de-al doilea corp, din corpul subtil.

Din această cauză când priveşti prin el, priveşti la lumea subtilă. În mod normal, nu poţi vedea o fantomă, dar dacă îţi funcţionează cel de-al treilea ochi, atunci o poţi observa – deoarece existenţa subtilă poate fi văzută doar prin ochiul subtil.

Ce legătură există între cel de-al treilea ochi şi tehnica pe care o discutăm? Acestea sunt intercorelate. De fapt, tehnica însăşi este pentru a-ţi deschide cel de-al treilea ochi. Dacă cei doi ochi se închid complet, dacă

devin statici, nemişcaţi, atunci energia se opreşte şi nu mai curge prin ei. Dacă îi opreşti, energia va înceta să mai curgă spre ei. Energia este cea care îi face să se mişte. Vibraţia şi mişcarea lor este datorată energiei. Dacă nu se mai mişcă, vor deveni precum ochii unui mort – inerţi, împietriţi.

Dacă priveşti la un punct fără să le permiţi ochilor să se mişte absolut deloc, atunci energia se va opri. Este la fel ca atunci când barezi cursul unei ape – însă apa va găsi alt făgaş prin care să se scurgă; va găsi cea mai apropiată breşă. Aceasta este descoperită în mod automat. Doar trebuie să opreşti energia să curgă prin ochii fizici şi ea îşi va găsi propria cale pe care să meargă spre cel de-al treilea ochi.

Această curgere spre cel de-al treilea ochi te va transforma total. Vei vedea lucruri pe care nu le-ai mai văzut niciodată, vei simţi lucruri pe care nu le-ai mai simţit, vei mirosi lucruri pe care nu le-ai mai mirosit niciodată. O nouă lume, o lume subtilă începe să funcţioneze. Aceasta deja există. Ochiul este acolo; lumea subtilă deja există – doar că momentan nu îţi sunt dezvăluite.

Odată ce începi să funcţionezi în acea dimensiune, îţi vor apare multe. De exemplu, dacă o persoană este pe moarte vei deveni imediat conştient de acest fapt. Niciun fel de analiză medicală, niciun fel de diagnostic nu poate spune cu certitudine că acea persoană va muri. Noi putem vorbi cel mult de probabilităţi. Putem spune că poate va muri, dar această afirmaţie va fi doar probabilă, va fi doar ceva condiţional: „Dacă situaţia rămâne aceeaşi poate că va muri; dacă însă se schimbă ceva, atunci este posibil ca persoana respectivă să nu mai moară”.

Diagnosticul medical nu poate fi sigur în privinţa morţii. De ce? Umanitatea este atât de dezvoltată şi totuşi există atât de multă incertitudine în privinţa morţii!

De fapt, ştiinţa medicală încearcă să deducă moartea prin ajutorul unor simptome fizice – iar moartea nu este fizică, este un fenomen foarte subtil. Acesta este un

fenomen invizibil, care apare din altă dimensiune. Dar dacă îţi va funcţiona ochiul subtil, atunci o vei simţi imediat. De ce? Moartea creează un impact. Când un om trebuie să moară, atunci ea şi-a aruncat deja umbra asupra lui şi această umbră poate fi simţită în orice moment prin cel de-al treilea ochi.

Cei care au trezit cel de-al treilea ochi, pot spune chiar de la naşterea unui copil când va muri acesta. Chiar şi atunci această umbră există într-un mod foarte subtil. Dacă o persoană trebuie să moară în decurs de şase luni, atunci umbra care se aşterne poate fi observată de orice clarvăzător. Acea umbră este întunecată. Însă aceasta nu poate fi observată prin cei doi ochi obişnuiţi.

Prin cel de-al treilea ochi începi să vezi aurele. O persoană vine la tine; aceasta nu te poate păcăli niciodată, deoarece îţi dai seama imediat dacă vorbele sale corespund cu aura sa. El poate spune că este o persoană mereu calmă, dar roşul din aura sa va arăta că, de fapt, este plin de furie. Orice spune poate fi judecat prin aură. Prin cel de-al treilea ochi începi să vezi radiaţii, aure.

În vremurile antice discipolii erau iniţiaţi în conformitate cu aurele lor. Maestrul nu te iniţia dacă vedea că aura nu arată că eşti pregătit pentru iniţiere. Nu este îndeajuns doar să vrei iniţierea. Aşa că, discipolul trebuia să aştepte ani de zile până când aura sa arăta că este pregătit; aceasta nu are nimic de a face cu dorinţa sa pentru iniţiere – dorinţa este inutilă. Uneori, trebuia chiar să aştepte vieţi întregi.

De exemplu, Buddha a rezistat mulţi ani tentaţiei de a iniţia femei. El a fost foarte presat şi totuşi nu a acceptat. În cele din urmă a fost de acord să le iniţieze, dar a spus: „Acum religia mea nu va mai fi vie peste cinci sute de ani: eu fac un compromis. Doar pentru că mă forţaţi voi iniţia şi femei”.

Care era motivul pentru care nu voia să iniţieze femei? Unul dintre motivele principale era următorul: la bărbat energia sexuală poate fi controlată foarte uşor. Un bărbat poate deveni abstinent foarte uşor. Acelaşi lucru

însă este foarte dificil la femei deoarece ele au ciclu menstrual – iar acesta este inconştient, necontrolabil, involuntar. Ejacularea poate fi controlată foarte uşor, dar menstruaţia nu.

În momentul în care o femeie intră în perioada menstruaţiei, aura ei se schimbă total: aceasta devine sexuală, agresivă, deprimată, atunci femeia este înconjurată de tot ce este negativ – iar acest lucru se întâmplă în fiecare lună. Acesta a fost motivul pentru care Buddha nu a vrut să iniţieze femei. El spunea că este ceva dificil datorită acestui ciclu lunar, lucru care nu poate fi schimbat. Totuşi se poate face ceva, dar pe timpul lui Buddha era dificil. În zilele noastre se poate face.

Mahāvīra a negat complet orice posibilitate prin care cineva să poată fi eliberat într-un corp de femeie. El spunea că o femeie trebuie să se renască ca bărbat şi doar atunci poate fi eliberată. Deci întregul efort pe care îl putea face o femeie era acela de a încerca să se renască ca bărbat. De ce? Problema era tot în legătură cu aura.

Mahāvīra considera că atunci când iniţiezi o femeie, în fiecare lună ea va pierde tot ce a câştigat prin iniţiere şi deci întregul efort depus devine zadarnic. Aici nu intră în discuţie faptul că femeia este sau nu egală cu bărbatul; nu era vorba despre aşa ceva. Pentru Mahāvīra întrebarea era următoarea: cum putea să ajute? Aşa că el a găsit o cale care i s-a părut foarte uşoară: să ajute femeia să se renască ca bărbat. Era ceva mai facil. Asta însemna că femeia trebuia să aştepte viaţa viitoare şi întregul efort era îndreptat doar spre ţelul de a obţine un corp de bărbat.

Lui Mahāvīra i s-a părut mai uşor acest lucru decât iniţierea, deoarece în iniţiere ea ar fi pierdut în fiecare lună tot ce a câştigat şi deci efortul ar fi fost inutil. Dar în ultimii două mii de ani s-au descoperit şi creat multe. În special tantra a avut un aport substanţial.

Tantra a dezvăluit diferite uşi, iar tantra este singurul sistem din lume care nu face nicio diferenţiere între femeie şi bărbat. Dimpotrivă, ea spune că femeia se poate elibera mai uşor decât bărbatul, iar motivul este acelaşi, doar că

este privit din alt unghi. Tantra spune că, tocmai datorită faptului că trupul femeii este reglat periodic ea poate să se detaşeze foarte uşor de el, mult mai uşor decât bărbatul. Bărbatul poate controla corpul mai mult decât femeia deoarece mintea sa este mai implicată în corp. Mintea sa este implicată mai mult în corp şi de aceea el poate să îşi controleze sexul.

Mintea femeii nu este la fel de mult implicată în trup. Corpul funcţionează ca un automat – în mod diferit, care se află pe un alt nivel în privinţa căruia femeia nu poate face nimic. Acesta este doar ca un mecanism automat. Din această cauză ea se poate detaşa foarte, foarte uşor de corpul ei. Şi dacă această detaşare, această desprindere devine posibilă, atunci acolo nu mai există niciun fel de probleme.

Acesta este un lucru foarte paradoxal: dacă o femeie vrea să fie abstinentă, celibatară şi să se detaşeze de corpul ei, atunci ea îşi poate menţine puritatea mult mai uşor decât bărbatul. În momentul în care s-a produs detaşarea, atunci poate uita complet de corpul ei. Bărbatul se poate detaşa şi el foarte uşor de corp, îl poate controla foarte uşor, dar mintea sa este mult mai implicată în corp. De aceea, el îl poate controla, însă va trebui să îl controleze mereu, în fiecare zi în mod continuu. Şi datorită faptului că participarea femeii la actul sexual este pasivă, devine foarte uşor pentru ea să fie relaxată. Participarea bărbatului este activă. Este mai uşor să îl controleze, dar foarte dificil să fie relaxat.

Tantra a încercat să găsească multe metode şi este singurul sistem care spune că nu există nicio diferenţă între ei, la fel de bine se poate folosi şi trupul femeii pentru a atinge desăvârşirea. Tantra este singura cale care acordă femeilor un statut egal cu al bărbaţilor. Orice altă religie, indiferent de ceea ce afirmă, consideră că femeile sunt inferioare. Orice religie – creştinişmul sau islamismul sau jainismul sau budismul – toate consideră femeia inferioară, iar motivul se datorează investigaţiei făcute asupra aurei cu ajutorul celui de-al treilea ochi – prin

cercetarea formării aurei în fiecare lună. Prin cel de-al treilea ochi devii capabil să vezi lucruri ce nu pot fi văzute cu ochii fizici. Toate metodele de privire afectează acest al treilea ochi – deoarece a privi înseamnă mişcarea în afară a energiei, de la tine spre lume.

Dacă acesteia i se blochează calea, atunci ea va găsi alt drum pe care să curgă, iar acest drum trece foarte aproape de cel de-al treilea ochi.

În Tibet, existau operaţii chirurgicale pentru aceasta. Uneori se întâmplă ca acest ochi să fie blocat, deoarece nu a fost folosit timp de milenii întregi. Dacă este blocat şi îţi opreşti ochii, atunci vei simţi o anumită nelinişte, o tensiune, deoarece energia este acolo şi nu are un făgaş prin care să curgă. În Tibet există anumite operaţii prin care să se poată curăţa acest pasaj. Acest lucru este posibil.

Acum două sau trei zile a veni la mine o femeie sannyasin – ea se află chiar aici.

Mi-a spus: „Îmi apare o senzaţie foarte fierbinte în zona celui de-al treilea ochi”. Şi nu era doar o senzaţie, ci pielea îi era arsă ca şi cum ar fi ars-o cineva din exterior. Senzaţia, arsura se petrecuse în interior, dar pielea a fost afectată. Aceasta pur şi simplu se arsese. Ea începuse să se teamă – ce s-a întâmplat? Senzaţia era foarte plăcută, căldura era plăcută ca şi cum acolo se topea ceva. Ceva s-a întâmplat, dar corpul fizic a fost afectat.

Motivul? Cel de-al treilea ochi a început să funcţioneze şi energia a început să curgă spre el. Acesta a fost rece timp de multe vieţi; energia nu a mai curs pe acolo. Când energia se mişcă pentru prima oară în el, va apărea o căldură, o senzaţie de arsură. Şi din cauză că pasajul trebuie să fie curăţat, această energie devine ca un foc care forţează intrarea.

În India, noi am folosit pudra de santal, *ghee* şi alte lucruri care marchează punctul celui de-al treilea ochi – *tilak* – semn făcut între sprâncene şi care are rolul de a stinge focul ce poate apare. Uneori nu numai pielea este arsă, ci pot apare chiar şi găuri în craniu.

Am citit una dintre cele mai fascinante cărţi despre istoria existenţei umane. Există foarte multe teorii care spun că omul ar fi venit de pe alte planete, deoarece pare să nu fi existat nicio posibilitate ca omul să fi evoluat brusc pe pământ. Nu pare să existe nicio posibilitate ca omul să fi evoluat brusc din maimuţă; o astfel de teorie nu este dovedită – între om şi cimpanzeu ar fi trebuit să existe un stadiu intermediar; nu există aşa ceva. Cu toate descoperirile pe care le-am făcut noi, nu am găsit nici măcar o singură structură corporală, nici măcar un craniu despre care să putem spune că ar fi veriga de legătură dintre om şi maimuţă.

Evoluţia se efectuează nu te epte. Un cimpanzeu nu poate deveni brusc om – trebuie să existe nişte etape. Însă nu există nicio astfel de dovadă şi deci teoria lui Darwin rămâne doar o ipoteză.

Deci au existat multe ipoteze fantastice care presupun că omul ar fi apărut brusc pe pământ. A fost descoperit un craniu cu o vechime de peste o sută de mii de ani. Dar comparativ cu alte cranii acesta nu este cu nimic diferit de craniile actuale. Are aceeaşi structură osoasă. În ceea ce priveşte structura osoasă a creierului nu am evoluat deloc.

Deci este posibil ca omul să fi apărut brusc pe pământ. Poate că a venit de pe altă planetă. De exemplu, acum călătorim în spaţiu şi găsim o planetă pe care se poate locui, atunci o vom popula: omul va apărea brusc acolo. Am citit o carte car e susţinea o astfel de teorie, în care autorul aducea multe dovezi, în sprijinul ipotezei sale.

Vorbesc despre această carte, deoarece are o legătură cu aceste tehnici de privire.

Autorul cărţii a găsit un craniu în Mexic şi unul în Tibet. Ambele aveau o gaură între sprâncene, găuri ce arătau de parcă ar fi fost făcute de un glonţ. Fiecare craniu are o vechime de cel puţin cinci sute de mii de ani sau chiar un milion de ani. Găurile sunt atât de rotunde încât acestea nu puteau fi făcute de o săgeată – doar un glonţ poate face o astfel de gaură. Iar autorul încearcă să

dovedească că acum un milion de ani existau gloanţe. Altfel cum ar fi fost ucişi aceşti oameni?

Însă prin aceasta nu se dovedeşte nimic în privinţa tehnologiei. Ori de câte ori cel de-al treilea ochi este blocat şi energia se mişcă brusc spre el este posibil să apară o astfel de gaură. Energia este ca un glonţ ce vine din interior – exact ca un glonţ. Aceasta este un foc concentrat care va crea o gaură. Acele două cranii nu sunt dovezi care demonstrează că acei oameni au fost omorâţi de gloanţe, sunt nişte dovezi în sprijinul fenomenelor care se produc în legătură cu cel de-al treilea ochi. Acesta a fost complet blocat şi energia a început să se concentreze. Ochii au fost complet opriţi; energia nu s-a putut mişca şi a devenit ca un foc concentrat. Atunci a explodat. Pentru ca să nu se mai întâmple asemenea accidente, în T ibet s-au descoperit metode care să cureţe pasajul prin care curge energia.

Deci oricând încerci această tehnică de privire, ţine minte următorul fapt: dacă simţi o senzaţie de arsură să nu îţi fie teamă. Însă dacă simţi că energia a devenit ca un foc concentrat ca şi cum acolo ar fi un glonţ care vrea să penetreze craniul – atunci opreşte imediat tehnica şi du-te la un Maestru. Nu o mai continua. Dacă ai o astfel de senzaţie, atunci opreşte-te. Deschide ochii şi mişcă-i cât de mult poţi. Apoi va dispărea imediat senzaţia de arsură şi energia se va mişca în ochii fizici. Şi până când nu eşti sfătuit de cineva care cunoaşte, nu trece mai departe deoarece se poate întâmpla să se fisureze craniul.

Nu este nimic rău chiar dacă se sparge. Însă pentru a fi în siguranţă este mai bine să te opreşti atunci când simţi că se poate întâmpla ceva rău – iar acest lucru este valabil pentru orice metodă, nu numai cu aceasta. Cu orice metodă, dacă simţi că se poate întâmpla ceva rău, opreşte-te.

În India, acum se predau multe tehnici şi mulţi, foarte mulţi căutători suferă fără rost, deoarece maeştrii care îi învaţă nu sunt conştienţi de pericolele care pot ap are. Iar cei care urmează astfel de maeştri, o fac orbeşte. Ei nici măcar nu ştiu ce fac şi unde se îndreaptă.

Eu vorbesc despre aceste 112 metode doar din acest motiv – astfel ca fiecare să devină conştient de toate metodele existente, de pericolele, de efectele care pot apare astfel ca fiecare să îşi poată alege metoda care i se potriveşte cel mai bine. Atunci dacă vei pătrunde într-o tehnică, vei fi pe deplin conştient de ceea ce se poate întâmpla prin ea, vei şti la ce trebuie să fii conştient şi vei şti cum să procedezi atunci când se întâmplă ceva.

2. Este bine cunoscut faptul că persoanele care practică anumite ştiinţe psihice au nişte ochi tensionaţi care inspiră teamă. Explică ce indică acest lucru şi cum poate fi depăşit fenomenul.

Cei care practică hipnotismul, mesmerismul, magnetismul sau alte ştiinţe psihice, vor avea nişte ochi foarte tensionaţi – asta din cauză că încearcă să îşi mişte forţat energia prin ochi. Ei îşi aduc în mod forţat energia în ochi doar pentru a influenţa sau domina pe altcineva. Atunci ochii le vor deveni tensionaţi, deoarece aceştia sunt inundaţi de energie, primesc mai multă energie decât pot tolera. Ochii lor vor fi încordaţi şi roşii şi dacă te uiţi la ei vei fi cuprins de înfiorare; astfel de oameni îşi folosesc ochii ca pe o politică. Când te privesc, o fac doar pentru a trimite spre tine energia lor şi pentru a te domina. Iar prin intermediul ochilor dominarea se realizează foarte uşor.

La fel s-a întâmplat şi cu Rasputin, care a dominat Rusia înaintea lui Lenin. El era un ţăran needucat, dar avea nişte ochi foarte magnetici pe care a ajuns să înveţe să îi folosească. În momentul în care te privea, uitai de tine şi îţi putea transmite telepatic o sugestie pe care să o urmezi orbeşte. În acest mod, el l-a dominat pe ţar şi pe ţarină, şi prin ei, întreaga Rusie. Nu se putea face nimic fără voia sa.

Oricine poate avea astfel de ochi – nu este ceva dificil. Trebuie doar să înveţi cum să îţi aduci spre ochi întreaga energie a corpului. Aceştia sunt inundaţi de energie şi apoi, când te uiţi la cineva energia începe să curgă spre acea persoană. Aceasta învăluie persoana, îi pătrunde în minte şi prin acest şoc gândirea lui se opreşte.

Acelaşi lucru se întâmplă în regnul animal. Există multe animale care doar se uită la pradă, iar când victima face greşeala să îi privească este ca şi moartă. Atunci ochii victimei sunt prinşi de privirea prădătorului; ochii nu se mai pot mişca şi animalul nu mai poate scăpa.

Vânătorii cunosc acest lucru şi ei îşi dezvoltă nişte ochi foarte puternici. Hoţii şi vânătorii, datorită muncii pe care o practică, adună în ochi foarte multă energie.

În faţa unui vânător apare brusc un leu… omul nu are niciun fel de armă şi nu poate face nimic. Singurul lucru este să privească în ochii animalului, iar acum totul depinde numai de ochi. Dacă leul nu are foarte mult magnetism în ochii săi şi dacă vânătorul îşi poate aduce în ochi toată energia corpului… Este foarte uşor, o poate face, deoarece în faţa morţii oricine este capabil de orice. Când a apărut moartea, el îşi pune la bătaie toată energia de care dispune. Dacă vânătorul poate privi direct în ochii leului, dacă poate deveni însăşi privirea, atunci întreagă energie se va mişca spre ochi şi leul va fugi.

Prin ochi poţi face să se scurgă aproape toată energia corpului, dar atunci ochii vor deveni tensionaţi: nu vei mai fi capabil să dormi, nu vei mai fi capabil să te relaxezi. Toţi cei care încearcă să îi domine pe alţii nu vor mai avea parte de odihnă. Dacă te vei uita la ochii lor, aceştia vor părea foarte vii, dar feţele lor vor fi moarte. Priveşte orice hipnotizator: ochii îi sunt foarte vii, foarte vitali, dar faţa sa este moartă – asta deoarece ochii îi absorb toată energia.

Nu face aşa ceva, deoarece în ultimă instanţă este nefolositor. Singurul lucru folositor este să te domini pe tine însuţi. Nu câştigi nimic prin dominarea altora, este doar o pierdere de energie. Prin aceasta nu obţii nimic – este doar un egoism. Este doar magie neagră. Aceasta este şi diferenţa dintre magia albă şi cea neagră. În magia neagră îţi foloseşti energia doar pentru dominarea altora.

În magia albă se folosesc aproximativ aceleaşi metode, dar aici energia este folosită pentru a-ţi domina propria viaţă, prin aceasta devii propriul tău maestru.

Dacă un buddha se află lângă tine, tu vei fi dominat, deşi el nu te domină. El nu încearcă să te domine, dar vei fi dominat deoarece el este propriul său stăpân. Şi a ajuns un stăpân atât de puternic încât pe oriunde trece totul în jurul lui i se supune. Însă nu depune un efort pentru aceasta. Dimpotrivă, el insistă mereu: „Fii propriul tău stăpân – ţine minte”. Şi această insistenţă este datorată cunoaşterii sale.

Buddha ştie că oricine vine în contact cu el va deveni un sclav al său. El nu face nimic; nu încearcă să domine pe nimeni, dar ştie că se va întâmpla. Ultimele sale cuvinte au fost: „Fii propriul tău ghid”.

Ananda l-a întrebat, chiar cu o zi înainte de moartea sa: „Ce vom face noi când nu vei mai fi tu?”

Buddha a răspuns: „Este bine că nu voi mai fi. Atunci fiecare poate să fie propriul său stăpân. Fii propria ta lampă; uită de mine. Este mai bine, pentru că atunci când eu nu voi mai fi, voi veţi fi eliberaţi de prezenţa mea”.

Cei care încearcă să îi domine pe alţii, vor încerca în orice mod să facă din fiecare un sclav. Este ceva satanic, însă aceia care au devenit proprii lor stăpâni, te vor ajuta să devii propriul tău stăpân şi vor încerca în orice mod să îşi anuleze influenţa. Acest lucru poate fi făcut în multe feluri.

De exemplu, să luăm un incident mai recent. Uspensky, discipolul cel mai de seamă al lui Gurdjieff, a lucrat sub îndrumarea lui Gurdjieff timp de zece ani. Şi era foarte dificil să lucrezi cu Gurdjieff. Era un om care avea un magnetism imens. Atrăgea pe oricine venea în contact cu el.

Faţă de astfel de oameni, ori eşti atras de ei, ori eşti împotriva lor – indiferent nu poţi rămâne. Ori eşti pentru ori împotrivă – nu poţi sta indiferent. Şi această împotrivire este doar o măsură de siguranţă. Când vii în contact cu o persoană foarte magnetică, ori devii sclavul său ori, ca măsură de protecţie, vei deveni adversarul său.

Uspensky a venit la Gurdjieff, a stat şi a lucrat cu el – fără să existe niciun fel de cunoaştere teoretică care să fie împărtăşită. Gurdjieff era un om de acţiune. El dădea

tehnici şi discipolul trebuia să lucreze asupra lor. Apoi Uspensky a atins o anumită cristalizare. El a devenit un om integrat, a fost transformat. Nu era încă iluminat, dar nici la fel de adormit ca noi. Se afla chiar la mijloc, pe muchie.

Când se apropie dimineaţa începi să auzi sunetele care vestesc venirea unei noi zile, atunci tu încă dormi, dar nu total. Somnul este gata să dispară. Acum încă nu eşti treaz şi poţi adormi în orice clipă. Te afli doar la suprafaţă eşti foarte aproape de trezire.

Atunci când Uspensky se afla foarte aproape de iluminare, s-a gândit că acum

Gurdjieff îl va ajuta mai mult, deoarece acesta era un moment foarte potrivit. Însă Gurdjieff a început să se comporte atât de ciudat încât Uspensky a trebuit să plece. Comportamentul său a devenit foarte straniu, făcea nişte lucruri absurde şi fără sens – la suprafaţă – şi acestea l-au făcut pe Uspensky să plece singur.

Gurdjieff nu i-a spus niciodată să plece, a plecat singur şi nesilit de nimeni şi a început să creadă că maestrul său a înnebunit. La rândul său a început să îi înveţe pe alţii şi le spunea mereu: „Eu vă predau aceleaşi lucruri ca şi maestrul meu, Gurdjieff, dar acum acesta a înnebunit. Eu vă arăt ceea ce arăta fostul Gurdjieff…” El nu mai vorbea despre actualul Gurdjieff.

Dar motivul principal pentru care Gurdjieff s-a comportat astfel este compasiunea. Acesta era momentul în care Uspensky trebuia lăsat singur; altminteri el ar fi devenit dependent. Atunci venise momentul în care el trebuia să fie singur, trebuia alungat – lucru ce trebuia făcut într-un asemenea mod încât acesta să nu ştie că a fost gonit în mod voit.

Persoane precum Buddha sau Gurdjieff te vor afecta fără vreun efort conştient din partea lor. Dar vor încerca în orice fel să te facă să nu devii ataşat de ei, să nu fii hipnotizat sau dominat de ei. Şi te vor ajuta să devii propriul tău stăpân, să stai pe propriile tale picioare.

Cei care încearcă să domine vor avea ochii tensionaţi. Tu nu vei simţi niciun fel de inocenţă sau

puritate în ochii lor. Vei simţi o atracţie, dar această atracţie va fi precum alcoolul. Vei simţi că ceva te trage spre ei, dar acest ceva nu te va elibera, ci te va încătuşa.

Ţine minte şi nu folosi niciodată energia pentru a-i domina pe alţii. Din această cauză Buddha, Mahāvīra, Iisus, au spus şi au insistat mereu asupra faptului că trebuie să simţi iubire pentru oricine atunci când intri pe un drum spiritual, trebuie să o simţi chiar şi pentru duşmanul tău – pentru că dacă eşti plin de iubire, atunci nu vei mai fi atras de violenţa interioară care vrea să domine.

Doar iubirea poate deveni un antidot; altminteri, atunci când vei fi copleşit de energie, vei începe să îi domini pe alţii. Se întâmplă în fiecare zi. Am întâlnit mulţi, foarte mulţi oameni… Am început să îi ajut, ei au început să evolueze puţin şi în momentul în care simţeau că le apare mai multă energie, începeau să îi domine pe alţii – acum încercau să o folosească.

Ţine minte şi nu folosi niciodată energia spirituală pentru a-i domina pe alţii. Mai devreme sau mai târziu te vei goli şi vei decade brusc. Este doar o risipă inutilă.

Însă este foarte greu să o controlezi, deoarece acum ai devenit conştient că poţi face unele lucruri. Dacă ai atins pe cineva care era bolnav şi acum s-a vindecat, cum ai putea rezista să nu îi atingi şi pe alţii? Cum ai putea rezista?

Dacă nu poţi rezista, atunci îţi vei risipi energia. Ţi – a apărut ceva nou, dar în curând vei începe să îl iroseşti. Şi mintea este atât de şireată încât te face să crezi că dacă îi vindeci pe alţii, îi ajuţi. Acesta nu este decât un truc al minţii, pentru că dacă nu ai iubire, atunci cum ai putea fi îngrijorat de bolile şi suferinţele altora? De fapt, nu te interesează aşa ceva. De fapt, aceasta este o putere. Dacă poţi vindeca, atunci poţi domina.

Poţi spune: „Eu doar îi ajut” – dar chiar şi prin acest ajutor doar încerci să domini. Ego-ul tău va fi satisfăcut. Aceasta va deveni hrana ego-ului. Toate scripturile spun să fii atent. Spun să fii atent deoarece atunci când îţi apare

energia te afli într-un moment foarte periculos. Poţi irosi, poţi pierde tot. Când simţi că îţi apare o energie nouă ţine-o în secret: nu îi permite nimănui să afle despre ea.

Iisus a spus: „Să nu ştie stânga ce face dreapta”. În tradiţia mistică sufistă se spune să nu te rogi la un loc cu alţi oameni atunci când îţi apare energia; te îndeamnă să nu te duci nici chiar la moschee. De ce? Când cineva care şi-a trezit energia se roagă la un loc cu alţi oameni, atunci cei din jurul lui vor simţi imediat că acolo se întâmplă ceva. Sufiştii spun să îţi faci rugăciunile noaptea – la miezul nopţii – când toţi dorm şi când nu poate simţi nimeni ce se întâmplă cu tine. Nu spune nimănui ce se întâmplă cu tine.

Mintea este ca un buletin de ştiri. Dacă se întâmplă ceva, atunci vei răspândi imediat vestea că ţi s-a întâmplat ceva. Astfel iroseşti tot ce ai câştigat. Şi dacă oamenii vor fi impresionaţi, atunci tu nu vei fi câştigat decât consideraţia lor. Aceasta nu este o afacere bună. Aşteaptă! Va veni un moment când energia ta se va acumula; va atinge un punct în care va deveni integrată, transformată. Atunci vor începe să se întâmple în jurul tău tot felul de lucruri, fără ca tu să faci nimic pentru ele. Şi doar atunci îi vei putea să îi ajuţi pe alţii să fie proprii lor stăpâni – când tu eşti propriul tău stăpân.

Îmi aduc aminte de un mistic sufist, Junnaid. Într-o zi un om venise la el şi i-a spus: „Junnaid, tu eşti un mare maestru spiritual, am venit să îţi aflu secretul. Oamenii spun că ai un secret de aur pe care nu l-ai spus nimănui până acum. Eu voi face orice îmi ceri, dar vreau să îmi spui secretul tău”. Junnaid a răspuns: „Eu am ţinut ascuns acest secret timp de 30 de ani, tu cât de mult poţi aştepta? Trebuie să te pregăteşti în vreun fel. Acesta este un secret păstrat timp de 30 de ani, dar ţi-l voi spune. Cât timp poţi să rabzi?”

Omul începuse să se teamă şi l-a întrebat: „Tu cât de mult sugerezi să aştept?”

Junnaid a spus: „Cel puţin 30 de ani. Nu este prea mult, eu nu îţi cer prea mult”.

Omul a întrebat mirat: „Treizeci de ani? O să mă mai gândesc”.

Junnaid a continuat: „Dar atunci când vei reveni poate că nu voi mai fi dispus să îţi spun secretul doar în 30 de ani. Dacă te decizi acum e bine. Altminteri va trebui să mă mai gândesc şi eu”. Atunci a fost de acord.

Se spune că el a rămas 30 de ani cu Junnaid. Când a venit şi ultima zi acesta s-a dus la Junnaid şi i-a spus: „Acum spune-mi secretul”.

Junnaid i-a răspuns: „Ţi-l voi spune cu o condiţie: să îl ţii şi tu secret. Nu trebuie să îl spui nimănui. Acest secret trebuie să moară cu tine”.

Omul, exasperat a spus: „De ce mi-ai irosit viaţa? Am aşteptat 30 de ani pentru a-l afla şi pentru a-l spune altora, iar acum tu îmi pui chiar această condiţie! Atunci care mai este sensul cunoaşterii lui dacă nu îl pot spune şi celorlalţi? Dacă îmi pui această condiţie, atunci te rog să nu îmi mai spui niciun fel de secret; altfel acesta va deveni o obsesie pentru mine – voi cunoaşte ceva ce nu pot spune nimănui. Deci fii bun şi nu îmi spune niciun secret. Tu mi-ai irosit 30 de ani din viaţă. A mai rămas puţin de trăit aşa că lasă-mă să trăiesc în pace. Asta va fi prea mult, să cunosc ceva ce nu pot spune şi altora”.

Orice câştigi printr-o căutare spirituală, ţine secret. Nu răspândi ceea ce obţii, nu încerca să foloseşti câştigul tău în niciun fel. Păstrează-l, menţine-l pur. Doar atunci acesta poate fi folosit în transformarea interioară. Dacă îl foloseşti în exterior, atunci îl vei irosi.

3. Ai spus că mişcările rapide ale ochilor dovedesc existenţa proceselor mentale, iar dacă aceste mişcări ale ochilor se opresc, atunci se vor opri şi

A

procesele mentale. Însă acest control fiziologic al proceselor mentale, această oprire a mişcărilor ochilor pare să creeze tensiuni psihice aşa cum se întâmplă şi atunci când îţi astupi ochii o perioadă mare de timp.

Mai întâi, corpul şi mintea nu sunt două lucruri separate – aceasta este atitudinea tantrică. Ţine minte

mereu acest aspect. Nu spune, „procese fiziologice” şi „procese mentale”. Ele nu sunt două – sunt părţi ale unui întreg. Orice faci din punct de vedere fiziologic afectează şi mintea. Orice faci psihologic afectează şi corpul. Acestea nu sunt două lucruri separate, ci sunt unul.

Poţi spune că mintea este o stare „lichidă”, iar corpul este o stare „solidă” a aceleiaşi energii. Deci nu contează ce faci fiziologic şi nu gândi că este doar ceva fiziologic. Nu te întreba cum se vor produce transformările mentale prin asemenea lucruri. Dacă bei alcool, ce se întâmplă cu mintea? Alcoolul este luat de corp şi nu de minte, dar ce se întâmplă cu mintea? Dacă iei LSD acesta pătrunde în corp şi nu în minte, însă ce se întâmplă cu mintea?

Sau dacă posteşti – acţiunea este efectuată de corp – dar ce se întâmplă cu mintea? Sau privit din celălalt unghi: dacă ai gânduri sexuale, ce se întâmplă cu corpul? Trupul este afectat imediat. Te gândeşti în minte la ceva sexual şi corpul începe să se pregătească.

Există o povestioară despre William James. În prima parte a acestui secol aceasta a părut foarte absurdă, dar într-un sens este foarte adevărată. El împreună cu un alt om de ştiinţă, Lange, au propus o ipoteză care este cunoscută sub numele de teorema James-Lange. În mod normal, noi spunem că omul vrea să scape sau vrea să fugă dintr-un loc datorită fricii sau că din cauza furiei ochii se înroşesc şi începi să baţi pe cineva.

Dar James şi Lange au propus exact contrariul: ei spun că simţi frica datorită faptului că fugi; datorită faptului că ochii ţi se înroşesc simţi furia. Este exact invers faţă de cum ştim noi. Ei spun că dacă nu ar fi aşa, atunci nu se poate vedea furia fără ca ochii să nu se înroşească, fără ca trupul să fie afectat şi acolo să existe pur şi simplu doar furia. Nu îi permite corpului să fie afectat şi încearcă să te înfurii – atunci vei şti că nu poţi fi furios.

În Japonia, părinţii îşi învaţă copiii o metodă foarte simplă prin care să îşi controleze furia. Ei spun că atunci când apare furia să nu faci nimic în privinţa ei, ci doar nişte respiraţii profunde. Încearcă asta şi nu te vei mai

putea înfuria. De ce? De ce nu te mai poţi înfuria dacă respiri profund de câteva ori? Atunci este imposibil să te mai enervezi. Din două motive… Începi să respiri profund, dar furia are nevoie de un alt ritm respiratoriu. Fără acest ritm nu poate exista. Pentru ca ea să existe este nevoie de un anume ritm, de o respiraţie haotică.

Când începi să respiri profund este imposibil să îţi mai apară furia. Dacă faci conştient nişte respiraţii profunde, atunci ea nu se mai poate exprima. Corpul nu se află într-o stare în care să poată fi furios şi atunci mintea îşi schimbă direcţia spre altceva.

Într-o astfel de situaţie este foarte dificil să te mai înfurii. De aceea, japonezii sunt oamenii care se controlează cel mai bine.

În Japonia, chiar şi în zilele noastre apar incidente în care se pune în practică controlul furiei. Dar se întâmplă din ce în ce mai rar, deoarece Japonia devine din ce în ce mai occidentalizată, iar tradiţiile încep să se piardă.

Unul din prietenii mei s-a aflat în Kyōto şi mi-a scris o scrisoare în care spunea: „Astăzi am văzut un fenomen minunat şi am vrut să îţi scriu despre el. Când mă întorc, vreau să înţeleg cum de este posibil aşa ceva. Un om a fost lovit de o maşină. Pur şi simplu a fost aruncat pe jos, dar apoi s-a ridicat, i-a mulţumit şoferului şi a plecat – i-a mulţumit şoferului!”

În Japonia nu este dificil. Probabil că acel om făcuse imediat câteva respiraţii profunde şi atunci este posibil să se întâmple aşa ceva. Prin respiraţie atitudinea se transformă şi poţi mulţumi chiar şi unei persoane care este gata să te omoare…

Procesele fiziologice şi cele psihologice nu sunt două lucruri separate, ci unul singur şi poţi începe de la orice pol pentru a – 1 schimba şi afecta pe celălalt pol. Ştiinţă face acest lucru. De exemplu, tantra crede foarte mult în corp. Filosofia însă este vagă, doar verbală; aceasta poate începe de oriunde, însă orice atitudine ştiinţifică va începe de la corp, deoarece el se află chiar lângă tine. Dacă vorbesc despre ceva ce nici măcar nu poţi vedea, mă vei

asculta, vei memora, vei putea vorbi despre asta, dar nu se va întâmpla nimic altceva. Vei rămâne acelaşi. Informaţiile tale se vor înmulţi, dar fiinţa nu va evolua. Cunoaşterea va creşte, dar fiinţa ta va rămâne în aceeaşi mediocritate săracă; nu i se va întâmpla nimic.

Ţine minte, corpul se află la îndemână; chiar acum poţi face ceva cu el şi poţi transforma mintea prin el. În timp, vei deveni stăpân pe trup şi apoi vei deveni stăpân pe minte. Iar când vei deveni stăpân pe minte, vei începe să o transformi şi vei trece dincolo de ea. Când corpul este transformat, vei trece dincolo de el. Dacă mintea este transformată, o vei depăşi. Întotdeauna să faci numai ceea ce poţi face.

De exemplu, poate că nu este posibil chiar în această clipă să controlezi furia, aşa cum o face un budhha. Cum ai putea? Dar îţi poţi schimba respiraţia şi atunci vei simţi efectul subtil al acestui lucru, vei simţi transformarea. Fă asta. Dacă te simţi plin de pasiune, de gânduri sexuale, atunci efectuează câteva respiraţii profunde şi simte efectul: pasiunea se va dispersa.

Soţia lui Aldous Huxley, Laura Huxley, a scris o carte foarte frumoasă – doar nişte sfaturi pentru anumite situaţii. Dacă te simţi furios, ea spune să îţi încordezi muşchii feţei. Poţi face acest lucru oriunde – de exemplu, în baie sau cămară – unde nu te poate vedea nimeni.

O persoană stă în faţa ta şi te simţi furios – atunci încordează-ţi faţa. Continuă să o încordezi cât poţi de mult şi apoi relaxează-te brusc şi simte diferenţa. Furia va dispărea. Sau dacă nu a dispărut, atunci mai încearcă încă o dată. Continuă – de două ori, de trei ori… Ce se întâmplă? Dacă îţi încordezi şi tensionezi muşchii feţei, atunci energia care trebuia să devină furie se va mişca spre faţă.

Este foarte uşor să se îndrepte spre faţă. Ce senzaţie ai atunci când eşti furios? Simţi că îţi încordezi pumnii şi vrei să loveşti pe cineva. Energia este acolo, deci foloseşte-o. Dacă o poţi folosi, atunci se va dispersa. Faţa se va relaxa şi cealaltă persoană nu va putea cunoaşte că ai fost

furios. Totul va arăta ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Şi odată ce cunoşti aceste lucruri, vei deveni din ce în ce mai conştient de faptul că energia poate fi transformată, eliberată, schimbată, oprită sau folosită în orice alt mod. Dacă îţi poţi folosi energia, atunci tu vei fi stăpânul. Apoi, într-o bună zi, vei putea să nu o mai iroseşti deloc – atunci o poţi păstra.

Acest exerciţiu, de încleştare a pumnilor, nu este bun pentru un buddha – deoarece prin el se pierde energie. Însă pentru tine este foarte bun. Prin acesta este oprit un întreg cerc vicios. Dacă te înfurii, se va înfuria şi celălalt şi asta va continua la nesfârşit. Iar o astfel de situaţie poate continua toată noaptea sau poate să continue o săptămână întreagă. Apoi din această cauză vei face lucruri pe care nu intenţionai să le faci. Să nu spui că este doar ceva fiziologic. Tu eşti fiziologic, deci ce se poate face? Eşti fizic şi nu poţi nega acest fapt. Foloseşte-ţi energia. Nu este nicio nevoie să o negi.

Dacă îţi închizi ochii, uneori poţi simţi că acolo este acumulată o anumită tensiune sau o nelinişte. Atunci poţi face anumite lucruri. Unul dintre ele este să închizi ochii, să nu fii tensionat, lasă-i să fie relaxaţi. Îi poţi închide în mod forţat – atunci vei deveni tensionat. Vor obosi şi vei deveni neliniştit. Relaxează faţa, relaxează ochii şi lasă-i închişi. Asta spun: lasă-i închişi – nu le forţa închiderea. Relaxează-te! Simte-te relaxat. Coboară pleoapele şi lasă ochii închişi. Nu îi forţa! Dacă îi forţezi, atunci nu e bine.

Dacă nu poţi să simţi diferenţa, atunci fă următorul lucru: mai întâi forţează – i să fie închişi. Fă ca toată faţa să fie încordată, tensionată şi apoi închide ochii în mod forţat. Pentru câteva momente rămâi tensionat, după care te relaxezi. Apoi închide ochii într-un mod relaxat. Atunci vei simţi diferenţa. Nu te încorda să faci nimic – asta te va obosi.

Al doilea lucru: când ochii sunt închişi şi faţa este relaxată, priveşte ca şi cum totul ar fi în întuneric. În jurul tău se află un întuneric foarte profund. Imaginează-ţi că eşti înconjurat de o noapte întunecoasă. Continuă să simţi

acest întuneric. Aceasta va ajuta ochii să îşi oprească mişcarea. Când nu mai au nimic de văzut se opresc de la sine. Rămâi în acel întuneric.

Poţi practica într-o cameră întunecată. Deschide ochii, priveşte întunericul, apoi închide-i şi simte întunericul. Apoi deschide iarăşi ochii, vezi întunericul; închide ochii şi simte-l în interior. Întunericul există acum în afară şi înăuntrul tău; totul este mort – mort şi întunecat. Ele se află în legătură – de aceea noi pictăm moartea ca fiind neagră şi întunecată. Peste tot în lume moartea este pictată în negru, iar oamenii se tem mereu de întuneric.

În timp ce practici această metodă, simte întunericul, fii prietenos faţă de el şi simte în interior că te afli în pragul morţii. Întunericul este peste tot în jur şi tu eşti gata să mori. Ochii se vor opri. Vei simţi că nu se mai pot mişca. În acea oprire, energia se va îndrepta brusc în sus şi va începe să bată la uşa celui de-al treilea ochi. Când aceasta va începe să bată, tu o vei auzi, o vei simţi. Va apa rea o căldură, va începe să curgă un foc – un foc lichid care încearcă să îşi găsească o nouă cale.

Nu te teme. Ajută-l, cooperează cu el, lasă-l să se mişte, devino acel foc. Şi când cel de-al treilea ochi se va deschide pentru prima oară, atunci întunericul va dispărea şi acolo va răsări lumina – lumina fără sursă. Tu ai văzut lumină, dar întotdeauna ai văzut-o pornind de la o sursă. Aceasta vine ori de la Soare ori de la stele, ori de la Lună ori de la lampă, dar acolo există mereu o sursă.

Când energia ta se mişcă prin cel de-al treilea ochi, atunci vei ajunge să cunoşti o energie fără sursă. Aceasta nu vine din nicio sursă, ea este acolo şi nu vine de nicăieri. De aceea, Upanishadele spun că Dumnezeu este lumina fără de sursă, necreată. Nu există niciun fel de sursă, acolo este doar lumina dimineţii.

Soarele nu a răsărit, dar noaptea a dispărut. Între acestea există dimineaţa – zorile. Sau un alt exemplu: seara – soarele a apus şi totuşi noaptea nu a venit. Chiar între ele există hotarul. De aceea, hinduşii au ales *sandhya*

ca fiind timpul cel mai potrivit pentru meditaţie. *Sandhya* este timpul de mijloc, crepusculul – nici noapte şi nici zi, doar linia care divide. Acesta este doar un simbol. Lumina este acolo, dar fără să aibă o sursă. La fel se va întâmpla şi în interior – lumina va apărea, dar fără sursă. Aşteapt-o; nu ţi-o imagina.

Ultimul lucru care trebuie ţinut minte este următorul: datorită faptului că îţi poţi imagina orice este periculos să vorbesc despre multe lucruri. Atunci ţi le vei putea imagina. Vei închide ochii şi îţi vei imagina că ţi s-a deschis cel de-al treilea ochi, după care îţi poţi imagina chiar şi lumina. Nu îţi imagina nimic; rezistă imaginaţiei.

Închide ochii. Aşteaptă! Orice apar e simte-l, cooperează cu el, dar aşteaptă. Nu o lua înainte pentru că dacă faci asta nu se va mai întâmpla nimic. Doar vei visa – vei avea un vis spiritual foarte frumos, însă doar atât.

Oamenii vin mereu şi îmi spun: „Am văzut una, alta”. Doar şi-au imaginat – pentru că dacă ar fi văzut cu adevărat acel lucru, atunci ar fi fost transformaţi, ceea ce nu este valabil în cazul lor. Sunt aceleaşi persoane ca şi înainte, doar că acum li s-a mai adăugat şi puţină mândrie spirituală. Ei doar visează – au nişte vise spirituale foarte frumoase: cineva îl vede pe Krishna cântând la flaut, altcineva vede lumina, altcineva vede cum se ridică kundalini. Văd tot felul de lucruri şi totuşi rămân aceiaşi – mediocri, stupizi, proşti. Lor nu li s-a întâmplat nimic; spun că li se întâmplă una sau alta, dar rămân la fel – furioşi, trişti, copilăroşi, stupizi. Nimic nu s-a schimbat.

Dacă vezi cu adevărat lumina care este acolo şi care te aşteaptă să o priveşti prin cel de-al treilea ochi, atunci vei fi o persoană diferită. Şi atunci nu mai este nevoie să spui nimic nimănui. Oamenii vor ajunge să cunoască faptul că eşti o persoană diferită. Nici măcar nu poţi ascunde acest lucru; se va simţi. Oriunde te vei afla, ceilalţi vor avea gândi: „Ceva minunat s-a întâmplat cu acest om”.

Deci nu îţi imagina – aşteaptă şi lasă lucrurile să îşi urmeze propriul lor curs. Tu doar fă tehnica şi apoi aşteaptă. Nu o lua înainte.

23. ALTE CÂTEVA TEHNICI LEGATE DE PRIVIRE

16. XII.1972, Bombay

SUTRE:

33. Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea…

34. Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică. Ochii nemişcaţi, fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber.

35. La marginea unei fântâni adânci, priveşte nemişcat în adâncimile sale până îndmiracol…

36. Priveşte un obiect, retrage-ţi încet atenţia de la el, apoi încet retrage – ţi şi gândul de la el. Atunci…

Noi trăim doar la suprafaţa fiinţei – doar la margine, pe muchie. Simţurile se află la suprafaţă, iar conştiinţa se află în centru. Noi trăim în simţuri; este ceva normal. Dar aceasta nu este înflorirea finală, ci este doar începutul. Când trăim în simţuri suntem preocupaţi de obiecte, deoarece simţurile nu mai au niciun sens dacă nu sunt preocupate de un obiect anume. De exemplu, ochii sunt nefolositori dacă acolo nu există nimic care să fie văzut, urechile nu au niciun sens dacă nu mai există nimic de auzit, iar mâinile sunt inutile dacă acolo nu este nimic care să fie atins.

Noi existăm prin simţuri şi de aceea va trebui să trăim prin obiecte. Simţurile se află doar la marginea fiinţei, în corp, iar obiectele se află dincolo de margine. Deci trebuie înţelese trei lucruri înainte de a pătrunde în aceste tehnici.

Primul: conştiinţa se află în centru. Al doilea: simţurile prin care se mişcă conştiinţa se află la periferie. Şi al treilea: obiectele existente în lume şi spre care

conştiinţa se mişcă prin simţuri se află dincolo de margine. Aceste trei lucruri trebuie ţinute minte: conştiinţa în centru, simţurile la margine şi obiectele dincolo de margine. Încearcă să înţelegi foarte clar acest lucru, deoarece astfel tehnicile vor fi foarte uşoare.

Priveşte la acest lucru din mai multe direcţii. Unul:

simţurile se află chiar la mijloc. Într-o parte se află conştiinţa şi în cealaltă lumea obiectelor. Simţurile există chiar în mijloc – între celelalte două.

De la simţuri poţi să te deplasezi spre oricare din aceste părţi – ori spre obiecte ori spre centru. Distanţa este aceeaşi în ambele direcţii. De la simţuri se deschid două uşi – una duce spre obiecte şi alta spre centru.

Tu te afli în simţuri. De aceea, Bokuju, unul dintre cei mai faimoşi maeştri zen, a spus că nirvāṇa şi lumea obiectelor se află la aceeaşi distanţă. Deci să nu crezi că nirvāṇa este foarte îndepărtată. Lumea şi nirvāṇa se află amândouă la aceeaşi distanţă. Acest lucru a creat foarte multă confuzie, deoarece noi credem şi simţim că nirvāṇa este ceva foarte, foarte îndepărtat – că *moksha*, eliberarea, împărăţia lui Dumnezeu este foarte departe. În schimb, lumea o simţim că este chiar aici, că se află foarte aproape. Dar Bokuju spune – şi are dreptate – că amândouă se află la aceeaşi distanţă.

Lumea este aici şi nirvāṇa este tot aici. Nirvāṇa şi lumea sunt ambele foarte aproape. Pentru nirvāṇa trebuie să te îndrepţi spre interior, iar pentru obiecte spre exterior – distanţa este aceeaşi. Pornind de la ochii mei, centrul meu este la fel de aproape ca şi audienţa de aici. Te pot vedea pe tine dacă mă îndrept spre exterior şi mă pot vedea pe mine dacă mă îndrept spre interior. Noi ne aflăm la uşile simţurilor şi datorită nevoilor trupului conştiinţa se îndreaptă spre exterior. Ai nevoie de mâncare, de apă, de o casă în care să locuieşti. Acestea sunt nevoile corpului ce nu pot fi satisfăcute decât în lumea materială şi este foarte natural pentru conştiinţă să se îndrepte prin simţuri spre lume. Până când nu creezi o nevoie care să nu poată fi satisfăcută decât prin pătrunderea în interior, până atunci nu te vei îndrepta niciodată spre înăuntrul tău, spre tine.

De exemplu, dacă s-ar naşte un copil care să nu mai aibă nevoie de nimic, care să nu mai aibă nevoie de hrană, atunci acesta nu s-ar mai uita la mama sa. Mama devine lipsită de importanţă, deoarece pentru un copil nu mama este importantă, ci mâncarea pe care i-o dă ea. Mama este

prima sa sursă de hrană şi el începe să o iubească, deoarece ea este cea care îi satfsface o nevoie de bază a corpului fără de care nu ar mai putea trăi. Dar această iubire apare ca ceva secundar, ca o umbră şi doar datorită faptului că mama îi satisface o necesitate.

Mamele care îşi hrănesc copiii mai mult prin biberon nu trebuie să se aştepte la prea multă iubire din partea lor, deoarece pentru ei mâncarea este necesară şi nu mama. Mama va intra în fiinţa copilului prin mâncare. De aceea, mâncarea şi iubirea sunt strâns legate între ele – foarte-foarte strâns legate. Deci cei care iubesc şi sunt iubiţi nu se vor îngrăşa. Mai sunt şi alte motive, dar acesta este motivul esenţial: ei nu vor mânca mult. Dacă iubirea nu există, atunci mâncarea va deveni un substituent al ei. Atunci aceştia vor începe să mănânce mult.

Pentru un copil, mâncarea este cerinţa fundamentală. Dar dacă este născut un copil care nu are nevoie de mâncare, care nu are nevoie de niciun ajutor exterior pentru a trăi, atunci el nu va pătrunde deloc în lume. Crezi că va pătrunde? Nu mai este nevoie de asta. Şi până când nu există o nevoie, o necesitate, energia nu se va mişca niciodată. Noi nu pătrundem în exterior pentru că suntem păcătoşi, ci o facem deoarece avem nevoie de anumite lucruri care nu pot fi satisfăcute decât prin obiecte – obiecte ce pot fi obţinute numai dacă pătrundem în lumea exterioară.

De ce nu te mişti spre interior? Pentru că încă nu ţi-ai creat o nevoie de a pătrunde acolo. Odată ce această nevoie există, atunci va fi la fel de uşor de pătruns în interior aşa cum te mişti spre exterior. Care este acea nevoie? Este legată de religie. Nu poţi fi religios până când acolo nu există această nevoie. Cum este creată această nevoie? Prin ce proces se devine conştient de această necesitate care să te ajute să pătrunzi în interior?

Aici trebuie ţinute minte trei lucruri. Primul este moartea. Ţine minte: toate nevoile vieţii te forţează să te mişti spre exterior. Dacă vrei să pătrunzi în interior, atunci moartea trebuie să devină o preocupare de bază;

altminteri nu poţi pătrunde înăuntru. De aceea, s-a întâmplat ca persoane precum Buddha, care a devenit pe deplin conştient de moarte, să înceapă să se mişte spre interior. Doar când devii conştient de moarte vei crea nevoia de a privi înapoi.

Viaţa priveşte numai înainte. Până când nu devii conştient de moarte, religia nu va avea niciun sens pentru tine. De aceea, animalele nu au religie. Ele sunt vii, sunt la fel de vii ca omul, sau poate chiar mai vii decât el, dar nu pot fi conştiente de moarte, ele nici măcar nu pot concepe moartea, nu o pot vedea în viitor. Ele văd că alte animale mor, dar în mintea unui animal nu poate apărea niciodată ideea că moartea altuia este un indiciu care arată propria sa moarte.

Pentru mintea unui animal moartea nu se întâmplă decât altora. Dacă şi pentru tine moarte nu este decât un fenomen care se întâmplă altora, atunci încă trăieşti într-un mod animalic. Dacă nu eşti conştient de moarte, atunci încă nu ai devenit om. Aceasta este diferenţa fundamentală dintre om şi animal – un animal nu poate fi conştient de moarte, doar omul poate fi. Când nu eşti conştient de moarte, atunci încă nu eşti om şi doar un om poate crea nevoia de a pătrunde în interior.

Pentru mine, om înseamnă o fiinţă conştientă de moarte. Eu nu spun să începi să te temi de moarte; aceasta nu este conştientizare. Doar fii conştient de faptul că moartea este din ce în ce mai aproape şi tu trebuie să fii pregătit pentru ea.

Viaţa are propriile sale nevoi, moartea are propriile sale nevoi. De aceea, societăţile tinere sunt nereligioase – deoarece acestea nu sunt conştiente de moarte; ea nu a devenit pentru ei o grijă esenţială. O societate veche – de exemplu, India, una dintre cele mai vechi societăţi existente – este foarte conştientă de moarte. Datorită acestei conştientizări, adânc în interior, India este religioasă. Deci, primul lucru este să fii conştient de moarte. Gândeşte-te la ea, priveşte-o, contemplă asupra ei. Nu îţi fie teamă, nu fugi de acest fapt. Ea există şi nu poţi

fugi. Acesta a apărut în existenţă odată cu tine.

Moartea ta se naşte odată cu tine: acum nu mai poţi fugi de ea. Tu ai ascuns-o în tine – devino conştient de ea. În momentul în care devii conştient de faptul că o să mori şi că moartea este o certitudine, atunci întreaga minte va începe să se orienteze spre o altă dimensiune. Mâncarea este cerinţa principală a trupului dar nu a fiinţei, deoarece chiar dacă ai mâncare moartea tot va veni.

Mâncarea nu te poate feri de moarte, hrana te poate doar ajuta să o amâni. Dacă ai un adăpost bun, o casă sigură, aceasta nu te poate feri de moarte, ci doar te va ajuta să mori confortabil, într-un mod mai convenabil. Iar moartea, indiferent cum se întâmplă – confortabil sau neconfortabil – este aceeaşi.

În viaţă poţi fi bogat sau sărac, însă moartea egalizează toate aceste lucruri. Comunismul nu există decât în moarte. Nu contează cum trăieşti moartea apare în mod egal. În viaţă, egalitatea este imposibilă; în moarte, inechitatea este imposibilă. Devino conştient de ea, contempl-o. Şi nu te gândi că moartea este ceva de viitor; cu o astfel de idee în minte nu o vei mai putea contempla. Mintea are o rază limitată de acţiune; focalizarea ei este foarte mică. Tu nu poţi gândi la ceva care se poate întâmpla peste 30 de ani. După 30 de ani va apărea moartea… asta este ceva ca şi cum n-ar mai fi – 30 de ani este un timp foarte îndelungat şi moartea pare să nu se mai întâmple.

Dacă vrei să meditezi asupra morţii, atunci trebuie să cunoşti alt fapt: moartea poate apărea în orice moment, chiar în clipa următoare. Poate că nu vei mai fi capabil să auzi toată fraza mea, sau poate că eu nu o voi mai putea termina. Tatăl mamei mele mi-a spus că a consultat un astrolog când am fost născut – unul dintre cei mai buni şi mai cunoscuţi astrologi din acel timp. Acesta trebuia să îmi facă *kundali* – harta naşterii. După ce a studiat toate datele a zis: „Dacă acest copil supravieţuieşte şi trece de vârsta de şapte ani, atunci îi voi putea face harta. Pare imposibil ca el să poată supravieţui şi nu mai are rost să îi fac

această analiză; nu mai are rost să îi fac *kundali*. Şi acesta este obiceiul meu" – a continuat astrologul: „până nu sunt sigur că harta va fi folositoare, eu nu o fac". Şi nu a făcut nicio hartă.

Din fericire, sau din nefericire, am supravieţuit. După care bunicul meu s-a dus iarăşi la acel astrolog, însă acesta murise şi nu mi-a mai putut face niciodată *kundali*. A murit iar eu m-am întrebat constant cum de se poate aşa ceva: el era conştient de faptul ca un copil poate muri, dar nu era conştient că şi lui i se putea întâmpla acest lucru. Părea că nu este preocupat deloc de moarte – şi nu era un om de rând. Însă pe nimeni nu preocupă propria moarte. Noi nu ne preocupăm conştient de aceasta deoarece creează frică. Eu am bănuit mereu că acel astrolog nu şi-a făcut niciodată propria sa *kundali* – altminteri ar fi fost conştient de moartea sa.

Moartea este posibilă chiar în momentul următor, dar mintea nu va crede. Eu afirm acest lucru şi mintea va spune: „Nu! Cum să fie posibil aşa ceva? Asta este ceva foarte îndepărtat". Dar acesta este un truc. Dacă amâni, nu o poţi contempla. Ea trebuie să se afle foarte aproape de tine, astfel încât să te poţi concentra asupra ei. Şi când spun că poate apare chiar în momentul următor, vorbesc foarte serios. Se poate întâmpla şi când se întâmplă, se întâmplă în chiar clipa următoare. Chiar cu un moment înainte de apariţia ei tu nu te gândeai că se va produce moartea.

O persoană moare; chiar cu un moment înainte nu se gândea că moartea se află atât de aproape. Aceasta apare mereu doar în clipa următoare – ţine minte. S-a întâmplat şi se va întâmpla întotdeauna la fel. Ea apare mereu în momentul următor. Adu-o aproape de tine astfel ca să te poţi concentra asupra ei şi chiar această concentrare te va ajuta să pătrunzi în ea: va fi creată o nouă necesitate.

Al doilea lucru: tu continui să trăieşti. Continui să creezi lucruri şi scopuri artificiale pentru acest moment. Nu te gândeşti niciodată la viaţa ta ca la un întreg, dacă aceasta are sau nu un scop. Vei continua să creezi scopuri

artificiale şi te împ ingi singur spre acestea. De aceea, un sărac trăieşte o viaţă mai plină de sens decât un bogat – deoarece săracul are multe lucruri de obţinut şi acestea îi dau un sens vieţii. Dacă eşti cu adevărat bogat, înseamnă că ai tot ce este posibil şi lumea aceasta nu îţi mai poate oferi nimic. Atunci viaţa ta devine lipsită de sens. Acum nu mai poţi crea niciun scop pentru acest moment, pentru această zi, care să te ajute să trăieşti. De aceea cu cât o societate este mai bogată, cu cât o cultură este mai afluentă, cu atât mai mulţi oameni vor simţi că nu au sens. Societăţile sărace nu se simt niciodată fără sens.

Un om sărac este preocupat să îşi facă o casă. El va munci ani de zile ca să o obţină. Viaţa sa are un sens – trebuie atins ceva. După ce o va obţine va fi fericit câteva zile, cel puţin. Dar există şi case mai mari… Deci va continua să caute, să facă una sau alta fără să se gândească niciodată la viaţa sa ca la un întreg, ori dacă aceasta are sau nu un sens. El nu priveşte niciodată viaţa ca pe un întreg.

Imaginează-ţi că ai totul – casă, maşina pe care o doreai şi toate visele îţi sunt îndeplinite. Şi acum? Doar imaginează-ţi că ai tot ce vrei. Ce vei face? Brusc, totul va părea lipsit de sens. Stai deasupra unui abis; nu se mai poate face nimic şi simţi că nu mai ai niciun sens. Deja nu mai ai niciun sens, doar că nu eşti conştient de acest lucru. Chiar dacă cucereşti toată lumea, după aceea ce mai faci? Cu ce te alegi?

Alexandru Macedon, în drumul său spre India, s-a întâlnit cu un mare înţelept, Diogene. Diogene a fost una dintre cele mai pătrunzătoare minţi născute vreodată. El trăia dezbrăcat, la fel ca Mahāvīra; este un Mahāvīra al culturii şi civilizaţiei greceşti. El a părăsit, a renunţat la totul, lucru ce nu l-a făcut pentru a câştiga ceva – o renunţare condiţionată nu este reală, nu este autentică. Când renunţi la ceva pentru a obţine altceva, atunci acesta este doar un târg. Dacă crezi că prin renunţare vei obţine un loc rezervat în rai, atunci aceea nu este renunţare. A renunţa la plăcerile corporale pentru cele spirituale nu

este renunţare.

Diogene a renunţat la totul doar ca să vadă dacă atunci când nu mai are nimic mai poate avea sau nu vreun sens. S-a gândit în felul următor: dacă omul mai are un sens, un scop, un destin, chiar şi atunci când nu mai posedă nimic, înseamnă că moartea nu poate anihila nimic – deoarece moartea nu poate anihila decât posesiunile, iar corpul este tot o posesiune. El a părăsit totul. Deţinea un singur lucru: un vas de lemn cu care bea apă. El s-a gândit că aceasta nu este o posesiune adevărată. Într-o zi a văzut un copil care bea apă cu mâinile şi s-a gândit: „Dacă un copil poate să bea apă cu mâinile, atunci sunt eu mai slab decât un copil?”

Când Alexandru se îndrepta spre India pentru a o cuceri şi pentru a or ea un imperiu mondial cineva i-a spus că există un înţelept care este exact opus faţă de el. I s-a spus: „Tu vrei să cucereşti întreaga lume, iar el şi-a aruncat până şi vasul din care bea apă, deoarece afirmă că fericirea nu constă în posesiunea obiectelor. El se află chiar la polul opus şi ar fi bine să îl întâlneşti”.

Alexandru a fost fascinat. Opusul fascinează întotdeauna, este ca o profundă atracţie sexuală. La fel cum femeia este atrasă de bărbat şi bărbatul de femeie, aceeaşi atracţie există faţă de opuşi. Alexandru nu putea trece fără să îl vadă pe Diogene, dar totuşi nu se cuvenea să meargă el la Diogene şi era imposibil ca Diogene să vină la el – nu exista o soluţie.

Mulţi, foarte mulţi oameni treceau pe la Diogene şi îi spuneau: „Alexandru cel Mare trece pe aici. Ar fi bine să îl întâlneşti”. El a spus: „Marele Alexandru? Cine v-a zis asta? Cred că el însuşi. Atunci puteţi să îi spuneţi lui Alexandru că nu are nimic să îmi dea şi nu este nicio nevoie ca să îl întâlnesc – iar pe deasupra eu sunt un om foarte mic”. Obişnuia să afirme: „Eu sunt un câine şi nu un om – doar un câine şi deci nu este nicio nevoie de vreo întâlnire. Este mai prejos de demnitatea lui să se întâlnească cu acest câine”.

Până la urmă Alexandru a trebuit să vină la el. Se

spune că Diogene a zis: „Am auzit că vrei să cucereşti toată lumea şi m-am gândit, am închis ochii şi mi-am zis «Bun! Dacă aş fi cucerit toată lumea, după aceea ce aş fi făcut?» Aceasta a fost problema mea constantă: ce aş fi făcut dacă aş fi cucerit întreaga lume?” Se spune că Alexandru s-a întristat foarte mult la auzul acestor cuvinte. „Ce va urma?” – i-a răspuns mirat lui Diogene – „Nu vorbi despre astfel de lucruri. Mă întristezi”.

Diogene a continuat: „Dar te vei întrista după ce vei cuceri toată lumea. Ce pot să fac? Eu doar îmi imaginez şi am ajuns la concluzia că este ceva fără de folos. Tu faci un efort sinucigaş. Singur încerci să cucereşti întreaga lume – şi după aceea? Dacă reuşeşti, ce faci după aceea?”

Alexandru s-a reîntors de la Diogene foarte tulburat, trist şi neliniştit. El le-a spus oamenilor săi: „Acest om este foarte periculos. El mi-a împrăştiat toate visele mele”. Şi nu l-a putut uita şi ierta pe Diogene. În ziua în care a murit şi-a adus aminte de acesta şi a spus: „Se poate să fi avut dreptate acel om: în definitiv, ce am câştigat?”

Deci al doilea lucru care trebuie ţinut minte este să te întrebi mereu în tot ce faci şi în orice obţii: „Dacă reuşesc, apoi ce mai fac?” Există cu adevărat un sens sau este doar un ţel artificial pe care îl creezi chiar tu pentru a divide, pentru a crea o iluzie în jurul tău şi prin care să poţi simţi că faci ceva valoros – sau de fapt, doar îţi iroseşti viaţa şi energia fără să faci nimic valoros? Un singur lucru are valoare: dacă poţi deveni fericit fără nimic, fără nicio dependenţă, dacă poţi fi beatific singur, total singur. Când nu mai este nevoie de nimic altceva pentru fericirea ta, doar atunci poţi fi beatific; altminteri vei fi în mizerie, veşnic în suferinţă.

Dependenţa înseamnă suferinţă şi cei care depind de posesiuni, de cunoaşterea acumulată sau de orice altceva, toţi aceştia de fapt nu fac decât să ajute suferinţa lor să crească mai mult. Deci, acest al doilea punct este să te întrebi mereu dacă ai vreun sens sau doar pluteşti în derivă fără niciun scop. Crezi că sensul existenţei tale o constituie un obiect sau altul?

Un om obişnuia să vină la mine. El obişnuia să spună mereu că, dacă fiul său intră la colegiu, atunci ar fi cel mai fericit om şi nu i-ar mai trebui nimic altceva. Era sărac, doar un funcţionar de rând şi acesta era singurul său vis, ca fiul său să intre la colegiu.

În cele din urmă fiul său a intrat şi a devenit inginer forestier. Cu câteva luni în urmă venise la mine fiul acelui om şi mi-a zis: „Câştig doar şase sute de rupii pe lună. Am doi copii şi singurul meu vis este următorul: ca ei să primească o educaţie bună – asta este tot. Eu muncesc din greu. Asta este tot ce cer, ca fii mei să primească o educaţie bună şi să pot să îi trimit să studieze într-o ţară străină".

Tatăl său nu mai trăieşte, a murit. Ţelul tatălui său, sensul vieţii sale a fost să aibă un fiu educat şi care să deţină un post înalt. Acum fiul are un post înalt, dar şi el are acelaşi ţel: să îi ajute pe fii săi să fie bine educaţi şi să obţină la rândul lor nişte posturi înalte. El va muri şi copiii săi vor continua să facă acelaşi non-sens.

Care este sensul acestor lucruri? Ce faci? Doar îţi pierzi timpul şi îţi distrugi viaţa? Sau ai cu adevărat un sens autentic care să te poată face fericit şi beatific? Acesta este al doilea lucru care te va ajuta să pătrunzi în interior.

Şi cel de-al treilea: omul continuă să uite. Tu uiţi. Ieri ai fost furios şi te-ai căit pentru asta. Acum ai uitat şi dacă îţi va apărea acum acelaşi stimul vei începe iarăşi să te înfurii. Acest lucru s-a întâmplat întreaga viaţă, continui să repeţi aceleaşi lucruri.

Se spune că este ceva extraordinar să poţi găsi un om care să înveţe ceva din viaţă – este ceva foarte rar. De fapt, foarte puţini învaţă. Dacă înveţi ceva, atunci nu poţi face a doua oară aceeaşi greşeală. Dar tu continui să faci mereu şi mereu aceleaşi greşeli. De fapt, cu cât le faci mai mult, cu atât mai mult vei fi înclinat să le faci iarăşi. Ai fost furios mereu şi mereu şi de fiecare dată ai regretat acest lucru fără să înveţi nimic. Dacă ţi se oferă un stimul te vei înfuria, vei face aceeaşi nebunie şi apoi te vei căi – aceasta

face parte din proces. Şi apoi vei fi iarăşi pregătit să fii stimulat şi să te înfurii.

Al treilea lucru: dacă vrei să pătrunzi înăuntru, învaţă! Orice faci învaţă din asta. Scoate în evidenţă esenţialul. Priveşte înapoi la tot ce ai făcut cu viaţa şi cu energia şi cu timpul tău – aceleaşi greşeli, aceleaşi prostii, aceleaşi stupidităţi mereu şi mereu.

Deci te mişti în cerc. Însă nu este bine spus că te mişti în cerc, mai degrabă cercul te mişcă pe tine. Tu continui să faci întotdeauna acelaşi lucru mecanic. De aceea, în India noi am denumit lumea, samsara. Samsara este roata care se învârte mereu şi tu te agăţi de o spiţă a ei mişcându-te odată cu ea.

Până când nu înveţi ceva despre această roată, despre acest cerc vicios, despre această samsara, nu vei părăsi spiţa şi nu vei putea să ieşi afară din cerc. Deci ţine minte trei cuvinte, trei cuvinte cheie:

Moartea: fă din aceasta o meditaţie constantă.

Sensul: continuă să îl cauţi în viaţa ta.

Învaţă: învaţă prin viaţa actuală, deoarece nu există nicio altă învăţătură. Scripturile nu îţi oferă nimic.

Dacă propria ta viaţă nu îţi poate oferi ceva, atunci nimic nu îţi poate oferi ceva.

Învaţă prin viaţa ta, trage concluzii prin ea. Ce ai făcut cu tine? Dacă te afli pe roată, sări de pe ea. Însă pentru a şti dacă te afli pe roată, va trebui să pătrunzi într-o profundă înţelegere şi învăţare. Aceste trei lucruri te vor ajuta să pătrunzi în interior.

Acum tehnicile:

33. Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea…

Acum cred că se înţelege motivul pentru care am spus atât de multe lucruri – deoarece tehnicile sunt foarte simple şi le poţi face fără să obţii niciun fel de rezultat. Atunci vei spune: „Ce fel de tehnici sunt astea? Se pot practica, chiar sunt foarte simple”.

Te poţi uita la cerul albastru, dincolo de nori şi totuşi nu se va întâmpla nimic. Atunci vei spune: „Shiva nu spune

ceva raţional, rezonabil. Ce fel de tehnică este asta? *Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea*... atunci este normal să devii liniştit".

Dar dacă îţi aduci aminte: moartea, sensul, învăţarea – atunci această tehnică te va ajuta să pătrunzi imediat în interior. *Privind pur şi simplu cerul albastru, dincolo de nori*... Doar priveşte fără să gândeşti. Cerul este infinit şi nu se termină nicăieri. Doar priveşte în el. Acolo nu există niciun obiect şi de aceea a fost ales cerul. Cerul nu este un obiect. Lingvistic este, dar nu şi existenţial, deoarece un obiect trebuie să înceapă şi să se sfârşească undeva, în jurul unui obiect te poţi învârti, dar nu te poţi învârti şi în jurul cerului. Tu te afli în cer, dar nu poţi merge în jurul său. Deci, tu pentru cer poţi fi un obiect, dar cerul nu poate fi un obiect al tău. Poţi privi în el, dar nu poţi privi la el şi această privire în el continuă şi continuă... nu se termină niciodată.

Deci, priveşte în cerul albastru şi continuă să priveşti. Cerul este infinit el nu are nicio limită. Nu te gândi la el, nu spune că este faimos. Nu categorisi: „Cât de minunat este!" Nu îi aprecia culoarea, nu începe să te gândeşti la el. Dacă ai început să te gândeşti, atunci te-ai oprit. Acum ochii tăi nu se mişcă în albastrul acela infinit. Doar priveşte şi pătrunde – nu gândi. Nu crea cuvinte pentru că acestea devin nişte bariere. Nu trebuie spus nici chiar „cerul albastru". Nu verbaliza.

Acolo nu trebuie să existe decât o privire inocentă şi pură în cerul albastru. Acesta nu se sfârşeşte niciodată. Vei merge şi merge şi brusc, deoarece acolo nu există niciun obiect, doar un vacuum, vei deveni conştient de tine. De ce? Deoarece în acel vid simţurile tale devin fără folos. Simţurile sunt folositoare doar dacă există un obiect.

Când priveşti o floare, atunci priveşti la ceva – acolo există floarea. Nu la fel se întâmplă cu cerul. Ce înţelegem prin cer? Ceva ce nu există. „Cer" înseamnă spaţiu. Toate obiectele se află în cer, dar el nu este un obiect. Este doar un vacuum, spaţiul în care pot exista obiectele. Cerul în sine nu este decât pură goliciune. Priveşte la această pură

goliciune. De aceea, sutra spune: *dincolo de nori* – deoarece norii nu sunt cerul, ei sunt doar nişte obiecte ce plutesc în cer. Te poţi uita la nori, dar asta nu va fi de niciun ajutor. Priveşte în cerul albastru – nu la stele, nu la lună, nu la prori, ci la ceea ce este gol, ceea ce este fără niciun obiect. Priveşte în el.

Ce se va întâmpla? În goliciune nu există niciun obiect care să poată fi prins de simţuri. Şi pentru că nu există niciun obiect pe care ele să îl apuce, de care să se agaţe, devin inutile. Iar dacă priveşti în cerul albastru fără să gândeşti, atunci vei simţi brusc că totul a dispărut, nu mai există nimic. În acea dispariţie vei deveni conştient de tine. Privind în această goliciune, tu vei deveni gol. De ce? Deoarece ochii tăi sunt ca nişte oglinzi. Orice se află în faţa lor este reflectat. Eu te văd, iar tu eşti trist – atunci va pătrunde în mine tristeţea. Dacă în camera ta intră o persoană tristă, te întristezi şi tu. Ce s-a întâmplat? Doar ai privit tristeţea. Eşti ca o oglindă, tristeţea este reflectată în tine.

Cineva râde din toată inima – brusc simţi că şi ţie îţi apare o veselie interioară. A devenit contagios. Ce s-a întâmplat? Eşti ca o oglindă, tu reflecţi. Când priveşti un obiect frumos sau urât – acesta este reflectat în tine. Orice vezi penetrează adânc în tine. Acel ceva devine o parte din conştiinţa ta.

Dacă priveşti în gol, acolo nu este nimic care să poată fi reflectat – doar infinitul cer albastru. Dacă acesta este reflectat, dacă simţi în interior infinitul cer albastru, vei deveni senin, vei descoperi seninătatea. Şi dacă îţi poţi închipui cu adevărat un gol – unde cerul, albastrul dispare, unde totul dispare: doar un gol – atunci în interior va fi reflectată tot un gol. Iar în acel gol, cum ai putea fi tensionat, cum ai putea fi îngrijorat?

Cum ar putea funcţiona mintea într-un gol? Aceasta se opreşte, dispare, în dispariţia minţii – mintea care este tensionată, îngrijorată, care este plină de tot felul de gânduri – în acea dispariţie a minţii, *liniştea*.

Încă un lucru. Golul, dacă este reflectat în interior,

devine lipsit de dorinţe. Dorinţa înseamnă tensiune. Doreşti şi începi să te îngrijorezi. Priveşti la o femeie frumoasă – apare o bruscă dorinţă. Te uiţi la o casă frumoasă – apare dorinţa de a o poseda. Te uiţi la o maşină frumoasă ce tocmai trece pe lângă tine – vrei să te afli în ea, vrei să o conduci. În interior a apărut o dorinţă şi atunci mintea devine îngrijorată: „Cum să o obţin? Ce să fac pentru ca s-o obţin?” Mintea devine frustrată sau lipsită de speranţe – sau plină de speranţe, dar toate acestea nu sunt decât nişte vise. Se pot întâmpla multe lucruri.

Când acolo există dorinţa, tu eşti tulburat. Mintea este împrăştiată în multe fragmente şi atunci încep să apară multe planuri, proiecte, vise; pur şi simplu înnebuneşti. Dorinţa este sămânţa nebuniei.

Dar golul nu este un obiect; el este doar un vid. Când priveşti golul, acolo nu apare niciun fel de dorinţă – nu poate apare. Tu nu vrei să posezi golul, nu vrei să-l iubeşti, nu vrei să faci din el o casă. Vidul? Nu poţi face nimic cu el! Toate mişcările minţii se opresc; acolo nu mai apare nicio dorinţă şi odată cu ne-apariţia dorinţei, *liniştea*. Devii tăcut, senin. În tine explodează pacea. Tu devii ca cerul.

Şi un alt lucru. Orice contempli devii acel ceva, deoarece mintea poate lua forme infinite. Orice doreşti, mintea ia acea formă, tu devii acel lucru. De aceea, o persoană care umblă numai după bogăţii şi după bani devine ea însuşi o avere, mintea sa devine o bancă – şi nimic altceva. Scuturǎ-l şi vei auzi înăuntru sunetul rupiilor, însă doar atât. Orice îţi doreşti mai devreme sau mai târziu devii. Deci, fii conştient de ceea ce doreşti pentru că vei deveni acel ceva.

Cerul este vid. El este foarte aproape de tine, nu te costă nimic şi nu trebuie să te duci nicăieri – nici în Himalaya, nici în Tibet – pentru a-l găsi. Tehnologia a distrus aproape totul dar cerul încă există; îl poţi folosi. Foloseşte-l înainte să fie distrus – în orice zi se poate întâmpla acest lucru. Priveşte, pătrunde în el.

Şi privirea trebuie să fie lipsită de gânduri, ţine minte

asta Atunci vei simţi acelaşi cer în interior, aceeaşi dimensiune interioară, acelaşi spaţiu albastru şi vidul. De aceea, Shiva spune: *Privind simplu cerul albastru, dincolo de nori, liniştea…*

34. Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică. Ochii nemişcaţi, fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber.

Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică. Aceasta este o metodă secretă. În această tehnică esoterică maestrul îţi dă în secret învăţătura, doctrina sau mantra. Când discipolul este pregătit, atunci i se va destăinui mantra sau secretul suprem, atunci i se va împărtăşi, i se va comunica în secret învăţătura. Aceasta va fi şoptită doar la urechea sa. *Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică*.

Când maestrul a decis că eşti pregătit şi că ţi se poate comunica secretul experienţei sale, când a venit momentul ca el să îţi poată spune ceea ce este de negrăit, atunci trebuie folosită această tehnică. *Ochii nemişcaţi, fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber*. Când maestrul îţi şopteşte la ureche secretul său, ţine ochii nemişcaţi, nu le permite acestora să aibă niciun fel de mişcare. Asta înseamnă că mintea trebuie să fie tăcută, să fie lipsită de gânduri.

Nu trebuie să existe nici măcar o singură clipire, niciun fel de mişcare, deoarece aceasta arată că în interior există o tulburare. Doar devino o ureche goală fără niciun fel de mişcare interioară. Conştiinţa doar aşteaptă să fie impregnată, este deschisă, receptivă, pasivă, din partea ei nu există niciun fel de activitate. Şi când se va întâmpla aceasta, când apare un asemenea moment în care eşti total gol şi nu te gândeşti la nimic ci doar aştepţi… nu ceva anume, deoarece atunci asta se va transforma în gândire, când doar pur şi simplu aştepţi; când va apărea acest moment static, nedinamic; când totul s-a oprit şi timpul nu mai curge iar mintea este total goală – aceasta devine non-minte. Maestrul nu poate împărtăşi secretul decât unei non – minţi.

Şi el nu va ţine un discurs lung, ci îţi va spune doar unul, două sau trei cuvinte.

În acea tăcere, acel cuvânt va penetra până în străfundul tău, până în centrul tău şi acolo va deveni o sămânţă. În această conştientizare pasivă, în această tăcere, brusc devino absolut liber.

Te poţi elibera doar devenind eliberat de minte, nu există altă eliberare. Eliberarea de minte este singura eliberare. Mintea este sclavia, încătuşarea. Deci, un discipol trebuie să aştepte împreună cu maestrul său momentul potrivit în care acesta îl va chema şi îi va împărtăşi ceva. El nu trebuie să ceară, deoarece aceasta este o dorinţă. Nu trebuie să aştepte condiţionat. Trebuie doar să „aştepte”. Şi când este pregătit, când aşteptarea sa devine totală, atunci maestrul poate face orice.

Uneori maestrul poate cauza apariţia exploziei prin lucruri foarte banale în mod normal, chiar dacă Shiva vorbeşte despre toate aceste 112 metode, nu înseamnă că oricui i se poate întâmpla ceva, deoarece acolo nu există pregătirea. Poţi arunca nişte seminţe pe o piatră, dar nu se va întâmpla nimic. Şi nu din vina seminţelor. Poţi pune o sămânţă în pământ atunci când nu este sezon, da nu va apărea nimic. Nu este vina samânţei. Pentru ca să răsară ceva este nevoie de momentul potrivit, de sezonul potrivit, de solul potrivit.

Doar atunci sămânţa va deveni vie şi se va transforma.

Deci uneori pot fi de folos chiar şi lucruri foarte banale. De exemplu, Lin Chi a devenit iluminat în timp ce stătea pe veranda maestrului său, iar acesta doar a venit la el şi a râs. El s-a uitat la Lin Chi – în ochii săi – şi a râs din tot sufletul. Lin Chi a râs şi el, s-a închinat în faţa sa şi a plecat. Însă a aşteptat acolo timp de şase ani, acea verandă a fost casa sa timp de şase ani de zile.

Maestrul venea acolo în fiecare zi şi nici măcar nu îl privea. Iar Lin Chi doar aştepta. Apoi, după doi ani s-a uitat pentru prima oară la el. După ce au mai trecut încă doi ani, i-a vorbit pentru prima oară. Apoi, Lin Chi a

aşteptat şi a aşteptat, iar după şase ani maestrul a ieşit brusc afară, s-a uitat fix în ochii lui şi a râs – probabil că Lin Chi practica tocmai această tehnică: *Ascultă în timp ce este împărtăşită ultima învăţătură mistică*. *Ochii nemişcaţi*, *fără să clipeşti şi brusc devino absolut liber*.

Maestrul a râs şi a folosit râsul ca intermediar. Era un Maestru. De fapt, nici nu era nevoie de cuvinte, râsul era de ajuns. Acolo a apărut brusc râsul şi ceva s-a întâmplat în Lin Chi. El s-a închinat în faţa maestrului, a râs şi el după care a plecat şi a spus tuturor că acum este liber, este eliberat. El nu mai exista, aceasta este eliberarea. Nu te eliberezi, tu eşti eliberat de tine însuţi.

Lin Chi obişnuia să povestească cum s-a întâmplat. El a aşteptat timp de şase ani. A fost o aşteptare lungă. A aşteptat pe verandă, iar maestrul trecea pe acolo în fiecare zi. Doar aştepta momentul potrivit – când va fi pregătit, maestrul va acţiona într-un fel. Printr-o asemenea aşteptare de şase ani vei intra în meditaţie. Ce poţi face? Poate că el s-a gândit câteva zile la lucrurile vechi pe care le cunoştea, dar dacă nu hrăneşti mintea în fiecare zi ea se va opri. Cât de mult poţi rumega mereu şi mereu acelaşi lucru?

Poate că s-a gândit la lucrurile vechi, dar pentru că nu a mai dat minţii niciun stimul nou, gândirea s-a oprit! El nu avea voie să citească, să vorbească sau să plece şi să se întâlnească cu cineva. I se permitea doar să îşi satisfacă nevoile corpului şi să aştepte pe verandă.

El a aşteptat în tăcere zi după zi – noapte după noapte. Vara venea şi trecea, apoi apărea iarna; ploile veneau şi treceau, însă el pierduse noţiunea timpului. Şi într-o zi, brusc, maestrul a apărut şi s-a uitat adânc în ochii săi. Ochii lui Lin Chi deveniseră statici, nedinamici. Acesta era momentul; şase ani au fost consumaţi doar pentru acest lucru. Acolo nu mai exista nicio mişcare a ochilor, pentru că dacă ar fi existat o cât de mică mişcare el ar fi pierdut tot. Totul trebuie să fi devenit tăcut – şi apoi subit a apărut acel râs nebunesc, maestrul a început să râdă nebuneşte. Acel râs a fost auzit până în străfundul său, a

pătruns până în miezul său.

Şi când Lin Chi a fost întrebat: „Ce s-a întâmplat cu tine?” – a răspuns: „Când maestrul a râs, am văzut că întreaga lume este doar o glumă. Acesta era mesajul din râsul său: întreaga lume este doar o glumă. Toată seriozitatea a dispărut. Şi dacă întreaga lume este doar o glumă, atunci cine se află în sclavie? Şi cine are nevoie să fie liber?” Lin Chi a continuat: „Acolo nu exista niciun fel de încătuşare. Credeam că sunt încătuşat şi de aceea încercam să mă eliberez, apoi maestrul a râs brusc şi toată sclavia s-a dizolvat”.

Uneori eliberarea se produce prin astfel de lucruri şi nici nu îţi poţi închipui cum de este posibil aşa ceva. Există multe poveşti zen… Un maestru zen a devenit iluminat chiar când a bătut gongul. Chiar când a auzit acel sunet ceva s-a rupt în el. O călugăriţă zen a devenit conştientă, iluminată, în timp ce căra două vase cu apă. Brusc, bambusul s-a rupt şi vasele de pământ au căzut. Doar situaţia în care se afla a fost îndeajuns: sunetul, spargerea vaselor, apa curgând din ele. şi a devenit iluminată.

Ce s-a întâmplat? Poţi sparge multe vase fără să se întâmple nimic. Acolo a apărut momentul potrivit. Ea se întorcea. Maestrul i-a spus: „În noaptea aceasta o să îţi destăinuiesc secretul, aşa că du-te, fă o baie şi adu-mi două vase cu apă. O să fac o baie şi o să îţi împărtăşesc secretul pe care îl aştepţi”. Ea trebuie să se fi simţit extatică – momentul a apărut. S-a îmbăiat, a umplut vasele cu apă şi le căra înapoi.

Era o noapte cu lună plină şi, chiar când mergea pe cărarea ce ducea de la râu la ashram, bambusul s-a rupt brusc. Când a ajuns înapoi, maestrul o aştepta, a privit-o, după care a spus: „Acum nu mai este nevoie, s-a întâmplat. Acum nu mai am nimic să îţi ofer. Tu deja ai primit”.

Acea călugăriţă, bătrână fiind, obişnuia să spună: „Odată cu ruperea acelui bambus, s-a rupt ceva şi în mine. Vasele au căzut, s-au spart şi am văzut corpul meu cum se sparge. Am privit luna. Totul era liniştit, tăcut şi am devenit, la rândul meu liniştită şi tăcută. Din acel moment

eu nu am mai existat, eu nu mai exist”. Aceasta este ceea ce înseamnă eliberarea, libertatea.

35. La marginea unei fântâni adânci priveşte nemişcat în adâncimile sale până când – miracol…

Tehnicile sunt similare şi foarte puţin diferite una faţă de alta. *La marginea unei fântâni adânci priveşte nemişcat în adâncimile sale până când – miracol…* Priveşte într-o fântână adâncă. Fântâna se va reflecta în tine. Uită complet de gândire, opreşte-o complet şi doar continuă să priveşti în adâncime. Astăzi, psihologii spun că mintea are şi ea propria sa adâncime, este precum o fântână. În Occident se dezvoltă o psihologie a profunzimii. Cercetătorii spun că mintea nu este doar o suprafaţă, suprafaţa este doar începutul; există multe adâncimi – multe străfunduri ascunse.

Priveşte într-o fântână fără să gândeşti. Adâncimea de acolo se va reflecta în tine, fântâna va deveni doar un simbol exterior al adâncimii interioare. Şi continuă să priveşti până când – miracol, până când te simţi plin de minunăţie.

Nu te opri înainte de acest moment. Continuă să priveşti; priveşte şi priveşte şi priveşte, zi după zi, lună după lună. Mergi la o fântână şi priveşte în adâncime fără să existe niciun gând care să se mişte în minte. Doar meditează asupra adâncimii, devino una cu ea. Continuă să meditezi; într-o bună zi gândurile nu se vor mai afla acolo. Se poate întâmpla în orice moment. Vei simţi brusc că şi tu ai în tine aceeaşi adâncime. Iar apoi îţi va apărea un sentiment foarte ciudat, te vei simţi plin de minunăţie.

Chuang Tzu trecea pe un pod împreună cu maestrul său, Lao Tzu. Se spune că Lao Tzu i-a zis: „Rămâi aici. Continuă să priveşti în jos de pe acest pod până când râul se opreşte şi podul începe să curgă. Apoi vino la mine.

Râul curge, podul nu curge niciodată. Dar lui Chuang Tzu i s-a dat această meditaţie – să aştepte pe pod. Se spune că şi-a făcut o mică căsuţă pe acel pod şi a rămas acolo. Lunile treceau… el doar stătea pe pod privind în jos şi aştepta momentul în care râul se oprea şi podul începea

să curgă. Doar atunci se putea întoarce la maestrul său.

Într-o zi chiar s-a întâmplat: râul s-a oprit şi podul a început să curgă. Cum se poate aşa ceva? Dacă gândurile se opresc complet, atunci totul este posibil, deoarece doar fixitatea, imobilitatea gândului este cea care spune că podul stă şi râul curge. Este doar ceva relativ.

Einstein afirmă, fizica spune, că totul este relativ. Călătoreşti într-un tren foarte rapid. Ce se întâmplă? Copacii curg, ei fug pe lângă tine. Iar dacă trenul este foarte silenţios şi nu îl simţi că merge, atunci când te uiţi pe fereastră vezi copacii că se mişcă şi nu trenul.

Einstein a spus că dacă două trenuri sau două nave spaţiale se mişcă în spaţiu şi merg una lângă alta cu aceeaşi viteză, nu vei fi capabil să simţi dacă ele se mişcă. Poţi simţi un tren care se mişcă deoarece vezi pe lângă el lucruri statice. Dacă însă nu există nimic – sau dacă copacii se mişcă în aceeaşi direcţie şi au aceeaşi viteză – atunci vei simţi că eşti static. Sau atunci când din direcţie opusă apare alt tren, viteza ta este dublată. Simţi că trenul în care călătoreşti merge mai repede.

Acesta însă nu a devenit mai rapid. Este acelaşi tren şi are aceeaşi viteză, dar un tren dintr-o direcţie opusă care trece pe lângă tine îţi va da senzaţia de dublare a vitezei. Dacă viteza este relativă, atunci doar o fixitate a minţii este cea care gândeşte că podul este static şi râul curge.

Meditând mereu şi mereu, Chuang Tzu a ajuns să realizeze că totul este relativ. Râul curge deoarece tu consideri podul static. Podul curge şi el, adânc înăuntru nimic nu este static în această lume. Atomii se mişcă, electronii se mişcă; în interior podul se află într-o continuă mişcare. Totul curge; podul curge şi el. Chuang Tzu trebuie să fi avut o strălucire asupra structurii atomice a podului.

Noi spunem că un zid este static, dar nu este aşa. Acolo există mişcare, fiecare electron aleargă, dar mişcarea este atât de rapidă încât aceasta nu poate fi văzută cu ochii. De aceea îl simţi că este static.

Dacă ventilatorul de aici se învârte din ce în ce mai repede, atunci nu vor mai putea fi văzute elicele sau spaţiile dintre ele. Tu nu le vei mai putea vede. Iar dacă se mişcă foarte repede, atunci nu vei vedea decât un disc circular static. În el nu va părea că se mişcă nimic deoarece ochii nu pot percepe o mişcare atât de rapidă.

Deci, Chuang Tzu trebuie să fi avut o revelaţie asupra structurii atomice a podului. El a aşteptat şi a aşteptat până când mintea fixă s-a dizolvat. Apoi a văzut că şi podul curge – iar mişcarea era atât de rapidă încât râul părea static în comparaţie cu el. A venit în fugă la Lao Tzu şi acesta a spus: „Ok! Acum nu mă întreba pe mine. Ţi s-a întâmplat acel lucru”. Ce s-a întâmplat? Non-mintea a fost dezvăluită.

Aceasta este tehnica: *La marginea unei fântâni adânci priveşte nemişcat în adâncimile sale până când – miracol…* Când te simţi plin de minunăţie, când îţi apare misterul, când mintea nu mai există, ci acolo este doar misterul – o ambianţă misterioasă – atunci vei fi capabil să te cunoşti pe tine.

36. Priveşte asupra unui obiect, apoi retrage-ţi încet atenţia de la el, apoi încet retrage-ţi gândul de la el. Atunci…

Priveşte asupra unui obiect. Priveşte la o floare, dar ţine minte ce înseamnă acea privire. Priveşte! Nu gândi. Nu este nevoie să mai repet. Ţine minte mereu ce înseamnă să priveşti: priveşte, nu gândi. Dacă gândeşti, atunci aceea nu este o privire; atunci ai contaminat totul. Trebuie să fie o privire simplă, pură.

Priveşte asupra unui obiect. *Priveşte la o floare, la un trandafir. Apoi retrage-ţi încet atenţia de la el* – foarte încet. Floarea este acolo, mai întâi priveşte la ea. Renunţă la gândire, continuă să priveşti. Când simţi că nu mai este niciun gând, în mintea ta nu mai se află decât floarea şi nimic altceva, atunci mută-ţi încet ochii de la ea. Încet-încet floarea dispare, iese afară din focalizare, dar imaginea va rămâne cu tine. Obiectul a ieşit din atenţia ta; ai îndepărtat privirea de la ea. Imaginea, floarea exterioară

nu mai se află acolo, dar este reflectată – este reflectată în oglinda conştiinţei tale. Aceasta se va afla acolo! apoi retrage-ţi încet atenţia de la ea, apoi încet retrage-ţi gândul de la ea.

Deci, mai întâi retrage-te de la obiectul exterior. Astfel va rămâne acolo doar imaginea interioară, gândul despre trandafir. Acum retrage şi acest gând. Este ceva mai grea – această a doua parte a metodei – însă dacă prima parte este făcută exact aşa cum trebuie, atunci nici aceasta nu va fi dificilă. Mai întâi retrage-ţi văzul de la obiect. După care închizi ochii şi aşa cum te-ai îndepărtat de la obiectul exterior, tot la fel te îndepărtezi de la imaginea din interior. Retrage-te; devino indiferent. Nu privi la ea în interior, doar simte că tu ai plecat de la ea. În curând va dispărea şi imaginea.

Mai întâi dispare obiectul, apoi imaginea. Şi când imaginea dispare, Shiva spune: *Atunci*... Atunci eşti lăsat singur. În această singurătate se realizează Sinele Suprem, se ajunge la centru, se atinge Sursa originară.

Aceasta este o meditaţie foarte bună – o poţi face cu orice obiect, dar menţine-l în fiecare zi astfel ca să fie creată imaginea sa interioară şi tu să poţi apoi să pleci de la acea imagine. Pentru tehnica aceasta erau folosite imaginile din temple. Imaginile mai există, dar metoda este pierdută. Dacă mergi la un templu, aceasta este tehnica pe care o poţi folosi. Priveşte statuia lui Buddha sau Mahāvīra, Rama sau Krishna sau oricine altcineva. Priveşte la statuie, concentrează-te asupra ei; focalizează-ţi întreaga minte asupra ei astfel ca statuia să devină o imagine interioară. Apoi închide ochii, îndepărtează-i de la obiectul focalizării şi apoi închide-i. În final îndepărtează imaginea, şterge-o complet.

Atunci tu te vei afla acolo în totala ta singurătate, în totala ta puritate, în totala ta inocenţă. Realizând că aceasta este Libertatea, realizând că acesta este Adevărul.

24. ÎNDOIALA SAU CREDINŢA, VIAŢA SAU MOARTEA: BAZELE DIFERITELOR CĂI

17. XII.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este necesar ca un tip mixt să practice două feluri de tehnici?

2. Dacă tantra afirmă viaţa, atunci cum de poate folosi ideea de moarte în tehnici?

3. Cum poate fi mintea transformată doar prin aducerea corpului într-o stare cadaverică?

1. Eu simt că nu aparţin nici tipului sentimental şi nici celui intelectual. Sunt un tip mixt. Asta înseamnă că trebuie să fac două tehnici în mod alternativ? Te rog, îndrumă-mă.

Este o întrebare semnificativă. Trebuie înţelese multe lucruri. Unul: ori de câte ori simţi că nu aparţii nici unei categorii, atunci să ştii că eşti un tip intelectual, deoarece confuzia face parte din intelect. Tipul sentimental nu este niciodată confuz. Cel care aparţine unui tip emotiv nu va simţi niciodată o astfel de confuzie. Emoţia este întotdeauna totală şi întreagă, intelectul este mereu fragmentat, divizat şi confuz. Astfel este natura intelectului. De ce? Deoarece intelectul se bazează pe îndoială şi emoţia depinde de încredere. Oriunde apare îndoiala, acolo va apărea divizarea, îndoiala neputând fi niciodată totală. Cum ar putea fi? Chiar natura îndoielii este îndoiala. Nu te poţi îndoi total de un lucru. Dacă te îndoieşti total de el, atunci aceasta se transformă în credinţă.

Îndoiala este mereu confuză şi în mod normal atunci când te îndoieşti, te îndoieşti şi de îndoiala ta, nu poţi fi sigur de ea. O minte îndoielnică nu poate fi sigură de îndoiala sa. Deci vor exista multe straturi de confuzie şi fiecare se va baza la rândul său pe alt strat de îndoială şi confuzie.

Tipul intelectual simte mereu acest lucru. Va simţi: „Eu nu aparţin nici unui gen” – sau: „Uneori sunt aici şi alteori sunt acolo”. Însă tipul sentimental este mereu liniştit cu el însuşi.

Emoţia nu este divizată deoarece baza ei este încrederea, credinţa; ea este întreagă, individuală.

Deci dacă ai vreo îndoială şi nu eşti sigur cărui tip aparţii, atunci să ştii că aparţii tipului intelectual. Într-o astfel de situaţie trebuie să practici tehnici potrivite acestui tip. Dacă nu simţi niciun fel de confuzie, atunci aparţii tipului sentimental, emotiv.

Ca de exemplu, Ramakrishna: este un tip emotiv. În el nu poţi crea niciun fel de îndoială; aşa ceva este imposibil, deoarece îndoiala nu poate fi creată decât acolo unde aceasta există deja. Nimeni nu poate crea în tine îndoiala dacă ea nu este deja ascunsă acolo. Ceilalţi nu pot decât să o ajute să se manifeste, nu o pot crea. Nici credinţa nu poate fi creată. Şi pe aceasta ceilalţi nu pot decât să o ajute să iasă afară, să se manifeste.

Genul de care aparţii nu ţi-l poate schimba nimeni, deci este foarte esenţial să îl cunoşti – pentru că dacă faci ceva ce nu ţi se potriveşte, atunci doar îţi pierzi timpul şi energia. Şi datorită acestor eforturi greşite vei deveni din ce în ce mai confuz. În tine nu poate fi creată nici credinţa şi nici îndoiala. Deja una dintre ele este o sămânţă în tine. Dacă ai îndoială, mai bine să nu te gândeşti deloc la credinţă, deoarece aceasta ar fi o decepţie şi o ipocrizie. Dacă ai îndoieli, să nu te temi – chiar şi ele te pot conduce la divin. Trebuie folosite.

Repet: chiar şi îndoiala poate conduce la Divin – pentru că dacă îndoiala ta ar putea distruge Divinul, ar însemna că este mai puternică, mult mai puternică decât Divinul, ceea ce nu este posibil. Chiar şi îndoiala poate fi folosită, poate fi transformată într-o tehnică. Dar să nu te amăgeşti. Există persoane care spun mereu că dacă ai îndoieli, atunci nu poţi ajunge niciodată la divin. Deci ce-i de făcut? Atunci va trebui să reprimi, să ascunzi îndoiala şi să creezi o credinţă falsă. Dar aceasta se va afla doar la suprafaţă şi nu va atinge niciodată sufletul tău. Adânc înăuntru te vei afla tot în îndoială, iar la suprafaţă va fi creat un crez fals.

Aceasta este diferenţa dintre credinţă şi crez. Crezul este mereu fals. Credinţa este o calitate; crezul este un concept. Credinţa este calitatea minţii tale; crezul este

doar ceva acaparat. Cei care se îndoiesc şi le este teamă de îndoiala lor, vor începe să se agaţe de crezuri; vor spune: „Noi credem” – dar nu au niciun fel de credinţă. Adânc înăuntru, îşi cunosc îndoiala. Ei se tem mereu de ea. Şi dacă le ataci, dacă le critici îndoiala, atunci se vor simţi imediat jigniţi. De ce? De ce apare această furie, această iritare? Ei nu sunt iritaţi de tine, ci de propria lor îndoială pe care tu doar o ajuţi să iasă la suprafaţă. Când critici un om cu credinţă acesta nu va fi iritat deloc, deoarece tu nu îi poţi distruge credinţa sa.

Un om ca Ramakrishna sau Chaitanya sau ca Meera – aparţin tipului sentimental. Un matematician din Bengal, Keshav Chandra, s-a dus să se întâlnească cu Ramakrishna. El nu s-a dus doar să se întâlnească cu acesta, ci să îl provoace şi să îl înfrângă pe Ramakrishna. Ramakrishna era analfabet, nu ştia carte. Keshav Chandra avea una din minţile cele mai luminate şi mai măreţe dintre toate care s-au născut pe pământul Indiei; unul dintre cele mai curate, mai pătrunzătoare şi mai logice intelecte. Era absolut sigur de faptul că Ramakrishna va fi învins. După ce Keshav Chandra a ajuns, toţi intelectualii din Calcutta s-au adunat ia Dakshineshwar pentru a vedea cum este înfrânt Ramakrishna.

Keshav Chandra a început să argumenteze, dar se simţea foarte stânjenit, deoarece Ramakrishna se bucura foarte mult de fiecare argument al său – de fapt, se bucura prea mult. Când aducea vreun argument împotriva lui Dumnezeu, Ramakrishna începea să sară şi să danseze de bucurie.

Acesta s-a simţit foarte stânjenit şi i-a zis: „Ce tot faci? Trebuie să îmi răspunzi la argumentele pe care ţi le dau”.

Se spune că Ramakrishna i-a răspuns: „Doar văzându-te, credinţa mea se întăreşte mai mult. Un astfel de intelect este imposibil să apară fără ajutorul lui

Dumnezeu”. În acest mod priveşte lucrurile un tip emotiv. Şi a continuat: „Prezic că, mai devreme sau mai târziu, tu vei fi un devot mai mare decât mine deoarece ai

o minte măreaţă. Cu o astfel de minte, cum ai putea să lupţi cu Divinul? Cu o minte atât de curată? Chiar până şi un prost, un idiot ca mine a ajuns acolo. Cum ai putea tu să nu ajungi?”

El nu era furios, nu a argumentat la nimic, dar totuşi l-a învins pe Keshav Chandra. Atunci acesta i-a atins picioarele şi a spus: „Tu eşti primul teist pe care l-am întâlnit şi faţă de care argumentele mele nu au niciun fel de valoare şi putere. Doar privind la tine, la ochii tăi, la mâinile tale, şi doar privind modul în care te-ai comportat faţă de mine, aceasta este prima mea străfulgerare prin care realizez că este posibilă existenţa Divinului. Tu eşti dovada însăşi fără să dai nicio dovadă” Ramakrishna a devenit dovada.

Tipul intelectual trebuie să treacă prin îndoială. Nu forţa niciun fel de crez asupra ta; prin aceasta nu vei face altceva decât să te amăgeşti. Nu poţi păcăli pe nimeni altcineva decât pe tine însuţi. Nu forţa, nu impune nimic, fii autentic. Dacă îndoiala este natura ta, atunci porneşte cu ea la drum. Îndoieşte-te cât de mult poţi şi nu alege nicio tehnică care să fie bazată pe credinţă – nu sunt pentru tine. Alege o tehnică care să se poată experimenta ştiinţific. Nu este nicio nevoie să crezi.

Există două tipuri de metode. Una dintre ele este experimentală: nu ţi se spune să crezi, ci doar să o practici şi consecinţa va fi credinţa, încrederea. Un om de ştiinţă nu poate crede. El îşi impune o ipoteză asupra căreia să lucreze, să experimenteze iar dacă experimentul iese bine, dacă acesta dovedeşte că ipoteza a fost corectă, atunci el va trage o anume concluzie. Credinţa este atinsă prin experiment. Deci, în aceste 112 tehnici există metode care nu cer din partea ta niciun fel de credinţă.

De aceea, Mahāvīra, Buddha... Ei sunt tipi intelectuali, aşa cum Ramakrishna şi Chaitanya sunt tipi sentimentali. Datorită acestui lucru Buddha spune că nu este nicio nevoie să crezi în Dumnezeu. El spune: „Fă ceea ce te îndemn eu, nu crede în mine. Experimentează ce spun şi dacă experimentul tău se dovedeşte a fi corect,

atunci poţi crede în el”.

Buddha spune: „Nu crede în mine, nu crede ceea ce spun. Nu crede ceva doar pentru că am spus-o eu. Experimentează, treci prin ceea ce spun şi până când nu atingi propriile tale concluzii să nu renunţi la îndoială. Propria experienţă va deveni credinţa ta”.

Mahāvīra, la rândul său, a spus: „Nu este nicio nevoie să crezi în cineva – nici chiar în maestru. Doar fă tehnica”.

Ştiinţa nu spune niciodată să crezi. Ea spune să experimentezi, să treci în laborator. Acest lucru este potrivit pentru tipul înteţetual. Nu încerca să crezi înainte de a face experimentul. Poţi face asta şi atunci vei falsifica totul. Fii real cu tine însuţi. Rămâi real şi autentic.

Uneori s-a întâmplat să ajungă la Divin chiar şi atei – observând care este adevărul despre ei înşişi, au rămas reali. Mahāvīra este un ateu; el nu crede în Dumnezeu. Buddha este un ateu; el nu crede în Dumnezeu. Cu Buddha s-a întâmplat un miracol. Se spune despre el că era cel mai păgân şi cel mai dumnezeiesc om. Era ambele – şi păgân şi dumnezeiesc. Era intelectual, dar s-a realizat deoarece nu s-a dezamăgit niciodată pe sine; el a continuat să experimenteze. Timp de şase ani a tot experimentat şi până când un lucru nu era demonstrat prin experimente ca fiind adevărat, el nu credea. Încerca o metodă şi dacă nu se întâmpla nimic nu mai continua.

Într-o zi, a atins Realizarea. Doar îndoindu-se şi totodată, experimentând a ajuns la un punct… un punct în care nu a mai rămas nimic asupra căruia să se îndoiască. Fără niciun obiect, îndoiala dispare. Acum nu a mai rămas nimic de care să se îndoiască.

El s-a îndoit de tot ce a putut, iar acum până şi îndoiala a devenit zadarnică. Îndoiala a dispărut şi atunci s-a realizat. În acel moment a realizat că nu îndoiala era lucrul real: mai degrabă cel care se îndoia era real şi de acesta nu te mai poţi îndoi. Cel care se îndoieşte se află acolo şi spune ce este bun şi ce nu.

Poate fi adevărat, poate fi neadevărat, dar cine este

cel care spune ce este şi ce nu este adevărat? Sursa care spune asta este cea care este reală. Tu poţi spune: „Nu există Dumnezeu” – dar nu şi: „Eu nu exist” – deoarece în momentul în care spui aceasta deja te-ai acceptat pe tine. Cine face această afirmaţie? Nu te poţi nega şi, în acelaşi timp, accepta pe tine însuţi. Este imposibil.

Chiar şi pentru a te nega trebuie totuşi să te afli acolo. Nu poţi spune unui oaspete care bate la uşă: „Eu nu sunt acasă”. Cum ai putea? Este absurd şi chiar acest lucru dovedeşte că te afli acolo.

Buddha s-a îndoit de totul, dar nu s-a putut îndoi de el însuşi. După ce a pus totul la îndoială şi când orice altceva a devenit zadarnic, atunci a fost aruncat în el însuşi. Iar acolo îndoiala este imposibilă. El s-a trezit brusc la propria sa realitate, în propria sursă a conştiinţei, în chiar baza conştiinţei. Era un păgân, dar a devenit dumnezeiesc. De fapt, pe acest pământ, nici nu au umblat multe persoane mai sfinte ca el, însă instinctul său primar a fost intelectual.

Aici putem întâlni ambele tehnici. Dacă simţi că eşti intelectual, confuz, dacă te îndoieşti, atunci nu le încerca pe acelea pentru tipul sentimental, nu sunt pentru tine. Nu orice tehnică este potrivită. Dacă ai credinţă, atunci nu este nevoie să încerci alt tip de tehnică. Dacă ai credinţă încearcă metodele care sunt bazate pe credinţă. Însă fii autentic! Acesta este un lucru fundamental, este ceva esenţial pe care trebuie să îl ţii minte.

Este foarte uşor să te păcăleşti – foarte uşor deoarece noi imităm. Poţi începe să îl imiţi pe Ramakrishna, fără să ştii că tu nu aparţii aceluiaşi tip. Dacă imiţi, vei rămâne o imitaţie: nu ţi se va întâmpla nimic real. Îl poţi imita pe Buddha.

Acest lucru se întâmplă în fiecare zi, deoarece religia a pătruns în noi odată cu naşterea. Acesta este faptul pentru care continuă să existe în lume atât de mult nonsens. Nu ar trebui să fii născut într-o religie, trebuie să alegi singur. Religia nu are nimic de a face cu sângele, cu oasele, cu pielea, cu naşterea – cu nimic!

Cineva este născut budist. Poate că acel om este un tip sentimental, dar totuşi îl va urma pe Buddha. Astfel toată viaţa sa va fi irosită. Sau un tip intelectual ia naştere în sânul religiei musulmane ori în orice alt cult devoţional. Atunci viaţa sa va fi pierdută şi el va deveni fals. Întreaga lume este nereligioasă deoarece religia este asociată, în mod prosteşte, cu naşterea. Nu există niciun fel de legătură între ele. Tu trebuie să alegi în mod conştient, deoarece mai întâi va trebui să îţi descoperi categoria din care faci parte şi apoi vei alege. Lumea va fi cu adevărat religioasă doar în ziua în care noi vom permite fiecăruia să îşi aleagă religia, tehnica, metoda, propria cale.

Însă religia a devenit o organizaţie politică. De aceea, forţăm un copil, îi impunem religia noastră. Părinţii se tem că el va intra în altă organizaţie şi pentru a preveni acest lucru el trebuie mutilat, distrus, forţat chiar înainte de a deveni conştient de ce se petrece în lume. Înainte de a deveni conştient şi de a putea să gândească, mintea sa trebuie condiţionată astfel ca să nu mai poată gândi liber. Tu nu poţi gândi liber, deoarece orice gândeşti a fost deja precondiţionat în minte.

Citeam din Bertrand Russell şi el scria: „Din punct de vedere intelectual, îl concep pe Buddha ca fiind mai măreţ decât Iisus. Dar adânc înăuntru în inima mea asta este imposibil – tot Iisus este mai măreţ decât Buddha. Cel mult, dacă îmi impun, îi pot pune pe amândoi pe aceeaşi treaptă. Dar din punct de vedere intelectual, Buddha este un gigant. Iisus nu se compară cu el”.

De ce acest sentiment? Deoarece Bertrand Russell este el însuşi un tip intelectual şi Buddha îl atrage foarte mult; Iisus nu îl atrage aşa de mult. Dar mintea sa a fost condiţionată în creştinism. Iar privitor la ceea ce spune nu este adevărat deoarece comparaţiile nu au sens, acestea nu fac altceva decât să arate ceva despre Russell – nu arată nimic despre Buddha sau Iisus, deoarece în această situaţie nu este posibilă niciun fel de comparaţie. Pentru cineva care face parte din tipul sentimental, Iisus îi va apărea mai mare decât Buddha. Şi dacă el este un budist,

când este născut în budism, atunci va fi dificil: mintea sa nu se va simţi liniştită dacă el gândeşte că altcineva este mai măreţ decât Buddha. Este foarte dificil, într-un fel imposibil, deoarece orice gândeşti a fost deja impregnat în tine – mintea s-a hrănit cu aceste lucruri.

Mintea este la fel ca un computer. Informaţia a fost deja introdusă înăuntru. Tu eşti deja bazat pe nişte concepte, nişte tradiţii fără sens. Nu le poţi arunca aşa uşor; din acest motiv religia a ajuns doar un cuvânt. Foarte puţini oameni pot deveni religioşi şi asta deoarece foarte puţini oameni se pot răzvrăti împotriva propriilor lor condiţionări. Doar o minte revoluţionară poate deveni religioasă – o minte care poate vedea un lucru, faptele sale şi după care se poate decide ce să facă.

Trebuie să simţi genul din care faci parte. Nu este foarte dificil. Primul lucru: dacă te simţi confuz, atunci eşti un tip intelectual. Dacă simţi siguranţă, încredere, atunci poţi începe să practici tehnici care au ca bază credinţa. Şi în al doilea rând, ţine minte, nu practica niciodată ambele tipuri de tehnici. Acest lucru va crea mai multă confuzie. Nimic nu este greşit. Ramakrishna are dreptate şi Buddha are dreptate. Ţine minte: în această lume multe lucruri te pot conduce la adevăr – multe căi. În acest domeniu nu există niciun fel de monopol. Chiar şi căile contradictorii, absolut contradictorii, te pot duce în acelaşi loc.

Nu există „un singur” drum. Dimpotrivă, dacă pătrunzi adânc vei vedea că există atât de multe căi câţi călători sunt, deoarece fiecare călător trebuie să plece din punctul în care se află. El nu poate folosi o cale gata bătătorită. În mod normal, îţi creezi propria cale prin mişcarea ta. Acolo nu există o cale gata făcută, nu există autostrăzi care conduc spre rai. Dar fiecare religie încearcă să îţi impună ideea că drumul este pregătit şi tu nu trebuie decât să mergi pe el. Aceasta este ceva greşit. Căutarea interioară se aseamănă mai mult cu cerul decât cu pământul.

Conştiinţa este precum un cer, nu ca un pământ. Un Mahāvīra se mişcă, un Buddha se mişcă, o Meera se mişcă,

un Mahomed se mişcă… Le poţi vedea mişcările, realizările lor, dar în momentul în care ei merg, calea dispare. Tu nu poţi urma acelaşi drum, nu poţi imita. Trebuie să îţi găseşti propria cale.

Mai întâi, gândeşte-te la tipul care eşti şi apoi poţi alege metodele care îţi plac.

În aceste 112 metode unele aparţin tipului intelectual şi altele celui sentimental. Dar nu gândi că eşti un tip mixt şi trebuie să le urmezi pe amândouă. Aceasta va crea mai multă confuzie şi vei fi divizat atât de mult încât poţi înnebuni; te vei divide. Nu face asta.

1. Ieri, ai spus că moartea trebuie cunoscută. Aceasta pare a fi calea lui

A

Buddha, el negă viaţa. Însă atitudinea tantrică afirmă viaţa, nu o neagă; atunci cum poate fi folosită în tantra o astfel de orientare spre moarte?

Buddha nu neagă cu adevărat viaţa. Doar pare că o neagă, deoarece el se focalizează asupra morţii. El ne apare ca fiind îndrăgostit de moarte, dar nu este. Dimpotrivă, este îndrăgostit de viaţa eternă. El se focalizează asupra morţii pentru a găsi viaţa nemuritoare. Moartea nu este iubirea sa, ci se concentrează asupra morţii doar pentru a descoperi ceea ce se află dincolo de moarte. Şi Buddha spune că dacă nu este nimic dincolo de moarte, atunci viaţa este zadarnică. Nu afirmă că viaţa este inutilă, ci acest lucru este valabil doar dacă nu există nimic dincolo de moarte. Iar viaţa ta este zadarnică, spune el, deoarece nu ai transcens moartea. Orice ai crede despre viaţa pe care o ai, ea nu este decât o parte a morţii. Eşti păcălit. Crezi că este viaţă, dar nu este nimic altceva decât o moarte în devenire.

Un om se naşte – imediat începe să se îndrepte spre moarte. Nu îl va ajuta nimic din ce are sau din ce devine: el merge spre moarte. Această aşa-zisă viaţă se îndreaptă spre moarte. Cum putem să o numim viaţă? Aceasta este întrebarea lui Buddha. Cum poţi numi viaţă acel lucru care se îndreaptă spre moarte? Viaţa care implică moartea nu

este altceva decât o moarte ascunsă; o moarte lentă. De fapt, mori şi crezi că trăieşti.

Chiar acum, simţi că trăieşti, dar de fapt mori. În fiecare moment pierzi viaţa şi câştigi moartea. Un copac este cunoscut după fructele sale, spune Buddha şi deci viaţa ta nu poate fi numită viaţă, deoarece fructul ei este moartea. Un copac este cunoscut după roade şi dacă copacul tău are numai fructele morţii, atunci tu eşti păcălit de acest copac. Încă un lucru: dacă un copac are un anumit fruct, aceasta arată că acel fruct a fost sămânţa din care a crescut copacul; altminteri nu ar mai fi rodit acel fruct. Deci, dacă viaţa are ca fruct moartea, atunci înseamnă că moartea a fost sămânţa vieţii. Trebuie să înţelegem bine acest lucru. Tu eşti născut şi crezi că naşterea este începutul

— Nu este. Înainte de naşterea actuală ai murii în altă viaţă. Acea moarte a fost sămânţa acestei naşteri şi apoi tot moartea va fi fructul acestui copac. Iar acest fruct va deveni sămânţa unei noi naşteri.

Naşterea conduce spre moarte, moartea precede naşterea. Deci dacă vrei să vezi cu adevărat cum este viaţa, atunci să ştii că este înconjurată din ambele părţi de moarte. Moartea este începutul şi sfârşitul, iar viaţa este doar o iluzie care se află la mijloc. Între două morţi tu te simţi viu; pasajul care uneşte o moarte de alta tu îl numeşti viaţă. Buddha spune că asta nu este viaţă. Această viaţă este *dukha* – suferinţă. Această viaţă este moarte. Nouă ne apare că el neagă viaţa deoarece suntem hipnotizaţi, obsedaţi să trăim cu orice preţ. Pentru noi este de ajuns doar să trăim – acesta pare a fi sfârşitul. Ne este atât de frică de moarte încât Buddha ne apare că iubeşte moartea, un lucru anormal pentru noi. Apare ca un sinucigaş. Din această cauză mulţi l-au criticat pe Buddha.

Albert Schweitzer l-a criticat pe Buddha, deoarece i se părea că este obsedat de moarte. Nu el este obsedat de moarte, ci noi suntem obsedaţi de viaţă. El doar analizează lucrurile şi descoperă care sunt faptele. Iar cu cât pătrunzi mai în profunzime, cu atât mai mult vezi că are dreptate.

Viaţa ta este falsă, este o farsă, doar un veşmânt al morţii – sub care se ascunde moartea. Buddha se concentrează asupra morţii deoarece, spune el: „Dacă pot afla ce este moartea, doar atunci voi putea afla ce este viaţa. Şi dacă le pot cunoaşte pe amândouă, atunci le pot transcende şi pot cunoaşte ceea ce este dincolo de naştere şi moarte”. El nu este negativ, nu neagă viaţa, aceasta este doar o aparenţă.

Tantra pare că afirmă viaţa, dar şi aceasta este tot interpretarea noastră. Nici Buddha nu neagă viaţa şi nici tantra nu afirmă viaţa; sursa este aceeaşi. Buddha se concentrează asupra morţii, iar tantra asupra vieţii: ambele sunt aceleaşi, deci poţi începe de oriunde doreşti. Însă trebuie să pătrunzi atât de profund încât să o poţi cunoaşte şi pe cealaltă.

Buddha se focalizează asupra sfârşitului – moartea, iar tantra asupra începutului – viaţa. De aceea, pare că Buddha este îndrăgostit prea mult de moarte şi tantra este prea îndrăgostită de sex, de iubire, de corp, de viaţă. La sfârşit este moartea şi la început este sexul. Sexul devine foarte important deoarece tantra se concentrează asupra începutului. Deci aceasta este atitudinea existentă în tantra – cum să poţi pătrunde în profunzime ca să cunoşti ce este sexul, cum să poţi descoperi misterul iubirii, cum să pătrunzi în început, în sămânţă, astfel ca să poţi trece dincolo.

Buddha se concentrează asupra morţii şi el spune să meditezi profund asupra ei: pătrunde în ea şi cunoaşte-i întreaga realitate. Ambele sunt doi poli ai aceluiaşi lucru. Sexul este moarte şi moartea este foarte sexuală. Va fi dificil de înţeles acest fapt.

Multe insecte mor odată cu primul lor contact sexual. Primul act sexual şi apare moartea. Există o specie de păianjeni din Africa în care masculul moare chiar în actul sexual; moartea apare chiar în momentul în care fecundează femela. Primul act sexual se transformă în moarte, iar procesul este oribil. Moare în clipa ejaculării. De fapt, nu este complet mort, ci se află în chinuri, în momentul în care ejaculează moare, iar femela începe să îl

mănânce, iar până la finalul actului sexual este deja pe jumătate devorat.

Sexul şi moartea sunt legate una de cealaltă. Datorită acestui lucru omul a început să se teamă de sex. Cei care vor să trăiască mai mult, cei care sunt fascinaţi de o viaţă îndelungată toţi se vor teme de sex; şi toţi cei care doresc imortalitatea, cultul lor va fi celibatul, *brahmacharya*. Nimeni nu a fost nemuritor şi nimeni nu poate fi, deoarece fiecare a fost născut prin sex. Dac ai fi fost născut din brahmacharya, atunci ar fi fost posibil. Dacă mama şi tatăl tău ar fi fost abstinenţi, doar atunci ai fi putut fi nemuritor.

Sexul a pătruns în tine odată cu naşterea. Chiar dacă pătrunzi sau nu în sex nu contează, de moarte tot nu poţi scăpa. Chiar fiinţa ta se naşte prin sex şi el este începutul morţii. Datorită acestui lucru, creştinii au spus că Iisus a fost născut dintr-o mamă virgină. Doar pentru a sugera că el nu este un muritor de rând, ei spun că a fost născut dintr-o mamă virgină. „Nu este un muritor de rând” – afirmaţie ce implică faptul că moartea nu are niciun fel de putere asupra sa, doar pentru acest lucru a fost necesară crearea acestui mit.

Este doar o parte dintr-un lung mit. Dacă s-ar fi născut din sex, atunci moartea ar fi putut să îl aibă în puterea ei. Atunci el nu ar mai fi putut scăpa de moarte, deoarece odată cu sexul apare şi moartea. Din acest motiv se spune că nu s-a născut printr-un act sexual; el nu a fost un produs al sexului – şi deoarece era fiul unei virgine, putea să reînvie. Ei l-au putut crucifica, dar nu l-au putut ucide. A rămas viu deoarece nu era un produs al sexului. Ei nu l-au putut ucide. Dacă Iisus era născut dintr-o virgină, atunci ar fi fost imposibil să fie ucis. Moartea este imposibilă! Când începutul nu există, atunci cum ar putea exista sfârşitul? Dacă nu era născut dintr-o virgină, atunci moartea ar fi fost sigură, sfârşitul era inevitabil.

Aşa că tot acest mit trebuie să fie menţinut. Dacă spui că nu este născut dintr-o virgină, înseamnă că a doua parte a mitului, reînvierea, ar deveni falsă. Dacă spui că a reînviat, că a scăpat de moarte, că moartea nu l-a putut

ucide, că nu a putut fi cu adevărat crucificat şi că cei care au făcut asta doar s-au păcălit pe ei înşişi, atunci trebuie să menţii prima parte a mitului.

Eu nu afirm nimic în favoarea sau împotriva acestui lucru, vreau să spun doar că întregul mit trebuie menţinut şi că nu poate fi menţinută doar o parte a sa. Dacă înainte de naştere există sexul, atunci acolo va apărea moartea. Datorită acestei asociaţii profunde, multe societăţi s-au temut de sex. Frica este însă de moarte. Chiar dacă accepţi sexul, tot va exista o anumită teamă. Chiar dacă pătrunzi în sex, acolo tot va rămâne o fricã. Nimeni nu îşi permite o totală eliberare, o totală relaxare în el.

În interior există o teamă şi tu te păzeşti. Nu poţi pătrunde total în el; nu poţi să te afunzi pe deplin deoarece această relaxare totală este la fel ca moartea.

Nici tantra nu este în favoarea vieţii şi nici Buddha împotriva vieţii reale. Tantra începe dintr-o parte – de la început; iar Buddha începe cu sfârşitul, însă tantra este mai ştiinţifică decât Buddha, deoarece întotdeauna este mai bine să începi cu începutul. Tu eşti deja născut; moartea este ceva destul de îndepărtat. Naşterea a apărut – poţi lucra asupra ei mult mai profund – moartea va apărea. Aceasta se află încă în imaginaţie; ea încă nu este o realitate pentru tine. Iar când vezi pe cineva că moare, tu nu vezi moartea. Observi persoana care moare şi niciodată moartea – procesul care se petrece în interiorul acelei fiinţe. Tu nu o poţi vedea; aceasta este invizibilă, este individuală. Iar individul nu poate spune nimic despre ea deoarece în momentul în care trece prin acest proces, el nu mai există. Nu se poate reîntoarce, el nu poate reveni ca să îţi spună ce s-a întâmplat.

Deci orice cunoaştere despre moarte este doar o interferenţă, o presupunere. Nimeni nu cunoaşte nimic despre moarte. Până când nu îţi poţi aminti vieţile anterioare, nu poţi cunoaşte nimic despre moarte. Tu ai murit de multe ori; de aceea Buddha a trebuit să reînvie multe tehnici prin care să îţi poţi aminti vieţile trecute. Dacă moartea acestei vieţi se află undeva în viitor, atunci

cum te-ai putea concentra asupra ei? Cum poţi medita asupra ei? Aceasta încă nu s-a produs. Este ceva foarte vag, necunoscut, întunecos. Ce poţi face? Nu poţi decât să te gândeşti la ea, dar şi această gândire nu va fi decât ceva împrumutat. Vei repeta ceea ce au spus alţii. Cineva şi-a spus părerea în privinţa morţii şi tu vei repeta. Cum poţi medita asupra ei? Poţi vedea pe alţii murind, dar aceasta nu este o pătrundere reală în proces. Eşti doar un spectator.

Este la fel ca atunci când cineva mănâncă ceva dulce... Tu îl priveşti, dar cum ai putea simţi ce se întâmplă cu persoana aceea, ce gust, ce dulceaţă, ce aromă simte? Nu poţi cunoaşte ce se întâmplă în el. Te poţi uita la gura sa, la comportament, la expresia feţei – dar aceasta este doar o interferenţă şi nu o experienţă.

Nu poţi cunoaşte ce se întâmplă decât dacă el spune ceva, însă orice îţi va spune pentru tine acestea nu vor fi decât nişte cuvinte lipsite de sens şi nu o experienţă. Buddha a vorbit despre vieţile sale anterioare, dar nimeni nu l – a crezut. Dacă eu spun ceva despre morţile mele anterioare, în adâncul tău nu mă vei crede. Cum ai putea crede? Nu ai niciun fel de acces la realitatea acestui fenomen. Eşti închis în această viaţă, iar moartea încă nu s-a produs. Aceasta apare mereu doar altora; ţie încă nu ţi s-a întâmplat.

Este dificil să meditezi asupra morţii. Ca să ai o bază, trebuie să pătrunzi în vieţile anterioare, va trebui să sapi în memoriile trecute. Buddha şi Mahāvīra au folosit amândoi metoda *jati smaran* – tehnica pătrunderii în vieţile anterioare. Doar atunci poţi medita asupra morţii.

Tantra este mult mai ştiinţifică. Ea începe cu viaţa, cu naşterea, cu sexul – acestea sunt nişte fapte reale pentru fiecare. Moartea este încă o ficţiune. Dar ţine minte că, ţelul ambelor căi este acelaşi. Amândouă caută viaţa eternă – acea viaţă care este nemuritoare. Poţi transcende, poţi sări de la oricare din aceste două capete.

Şi ţine minte că nu poţi sări decât de la un capăt, nu vei putea niciodată să faci asta fiind la mijloc.

Dacă vreau să sar afară din camera aceasta, atunci va trebui să mă duc la una din extremele sale. Nu pot sări afară din mijlocul camerei, deoarece o astfel de săritură este posibilă doar de la unul din capete. Iar în viaţă există doi poli – naşterea şi moartea. Tantra începe cu naşterea. Este mai ştiinţific, mai real. Tu deja te afli în acest loc şi poţi medita asupra sa. Sexul este un fapt şi deci poţi medita asupra lui, poţi pătrunde adânc înăuntrul său.

Moartea nu este un fapt. Doar o minte foarte pătrunzătoare poate să-şi închipuie moartea; pentru a pătrunde în viitor este nevoie de un intelect foarte clar. Se întâmplă foarte a rar ca un buddha să îşi închipuie moartea atât de profund încât viitorul să devină prezent. Acest lucru se întâmplă foarte rar unui individ.

Tantra poate fi de mare ajutor oricui are dorinţa de a căuta să cunoască viaţa eternă. Tantra foloseşte şi ea moartea, însă doar pentru a te ajuta să pătrunzi în interior – nu pentru ca să meditezi asupra ei, nu ca să sări din ea, ci doar să te ajute să pătrunzi în interior.

Buddha a vorbit despre moarte, dar aceasta a fost doar o parte a meditaţiei asupra morţii. Cealaltă parte poate fi folosită ca un ajutor, însă nu este centrul. Tantra spune că dacă te poţi gândi asupra morţii, atunci viaţa ta va lua altă întorsătură, o altă formă şi semnificaţie. Mintea va începe să gândească în dimensiuni noi în care nu se poate intra fără ajutorul morţii. În momentul în care simţi că această viaţă îşi are sfârşitul în moarte, atunci moartea devine o certitudine şi nu te mai poţi agăţa de viaţă, astfel mintea va trece mai departe. Asta este ceea ce spuneam ieri.

Dacă nu te gândeşti decât la viaţa aceasta, mintea se va îndrepta numai în exterior: va ieşi mereu numai în afară şi în afară şi în afară, spre obiecte. Dacă începi să priveşti şi vezi că moartea este ascunsă peste tot, atunci nu te mai poţi agăţa de obiecte. Mintea va începe să pătrundă în interior.

Chiar cu o zi în urmă a venit la mine o fată. Era o indiancă care s-a îndrăgostit de un băiat american. După

ce s-au îndrăgostit şi au început să-şi facă planuri de căsătorie, băiatul a descoperit că avea un cancer incurabil. Moartea era sigură. Mai putea trăi doi sau trei, cel mult patru ani. Acum însă băiatul încerca să o convingă pe fată să nu se mai căsătorească cu el. Spunea: „Cu siguranţă voi muri, de ce să îţi mai pierzi viaţa cu mine?”

Dar cu cât insista mai mult – astfel funcţionează mintea – cu atât mai mult fata dorea să se căsătorească. Voinţa ei era de nezdruncinat. Aşa funcţionează mintea – în paradoxuri. Dacă aş fi fost în locul băiatului, aş fi insistat asupra căsătoriei; şi atunci fata ar fi încercat să scape. Astfel nu mai exista nicio posibilitate de căsătorie. Atunci nu aş mai fi văzut-o vreodată. Dar băiatul a insistat – din iubirea pe care o avea, dar o iubire care a apărut dintr-o minte prostească, fără să fie cunoscut mecanismul minţii – să nu se mai căsătorească. Oricine ar fi făcut la fel. Şi datorită faptului că insista, fata a simţit că aceasta este o problemă de conştiinţă – ea a insistat să se căsătorească.

Apoi s-au căsătorit. Acum, după căsătorie, fata este mereu înconjurită de moarte. Este tristă şi nu îl mai poate iubi pe băiat.

Este mult mai uşor să mori pentru cineva, decât să trăieşti pentru cineva. Este mult mai uşor să mori... a fi martir este mai uşor – deoarece este un lucru momentan ce îl poţi face doar într-o singură clipă.

Dacă mă iubeşti şi eu îţi spun să sari de pe această clădire, tu vei putea sări deoarece simţi că mă iubeşti şi faci asta din iubire. Însă dacă ţi-aş cere: „Bun, acum trăieşte cu mine 30 de ani” – va fi ceva extrem de dificil.

Poţi deveni martir într-un singur moment. Este mult mai uşor să mori pentru cineva sau ceva; a trăi pentru cineva este însă mult mai dificil. Ea a devenit un martir, iar acum trebuie să trăiască închisă în prezenţa morţii. Ea nu mai poate iubi. Nu se mai poate uita la faţa soţului ei, deoarece în momentul acela vede cancerul, moartea care se află ascunsă chiar după colţ. Aceasta poate apărea în orice clipă şi de aceea fata se află într-o constantă agonie.

Ce s-a întâmplat? Moartea a devenit o certitudine.

Acum, pentru fată, viaţa nu mai prezintă niciun interes, totul a dispărut şi a murit. Ea a venit din America doar pentru a mă întâlni. Vrea să mediteze deoarece viaţa i se pare zadarnică. Viaţa a devenit un echivalent al cancerului, iar acum a venit aici şi a spus: „Învaţă-mă să meditez. Cum pot trece dincolo de viaţă?” Până când viaţa nu devine lipsită de sens tu nu te vei gândi niciodată să o depăşeşti.

I-am răspuns că mariajul lor este doar aparent nefericit, acesta se poate dovedi chiar foarte norocos. Fiecare soţ va trebui să moară, dar nu se ştie când. Fiecare soţie va trebui să moară, doar că nu este sigură data morţii. Moartea este sigură, este o certitudine, incertă este doar ziua când apare. Şi cine ştie, poate că şi data se poate cunoaşte – nu poţi şti. De aceea, ignoranţa este foarte beatifică. Ea l-ar fi iubit în continuare pe băiat dacă rămâneau ignoranţi; aparent nimic nu ar fi fost în neregulă. Dar acum iubirea a devenit imposibilă, viaţa a devenit imposibilă. Moartea este mereu prezentă, este constant prezentă între ei.

Şi am întrebat-o: „Dacă moare de ce nu îl iubeşti mai mult? Iubeşte-l mai mult”.

Mi-a spus: „Cum aş putea iubi? Noi suntem trei; intimitatea a dispărut. Suntem amândoi şi între noi stă mereu moartea. Nu a mai rămas niciun fel de intimitate”.

Moartea este ceva prea mult; este imposibil de trăit cu ea. Dar poate deveni o întorsătură. Dacă poţi deveni conştient de moarte, spune tantra, atunci foloseşte-o ca să reuşeşti să pătrunzi în interior. Nu este nevoie să intri în detalii asupra ei, nu este nicio nevoie să o contempli. Nu face din aceasta o obsesie. Doar conştientizarea faptului că moartea este acolo te va ajuta să pătrunzi în interior, să fii meditativ.

3. Cum se poate transforma şi transcende mintea doar prin aducerea corpului într-o stare cadaverică?

Mintea este constant activă. În timp ce eşti activ, meditaţia este imposibilă, deoarece meditaţia înseamnă o profundă inactivitate. Te poţi cunoaşte doar când totul a devenit liniştit, nemişcat şi tăcut. Doar atunci, în acea

tăcere, se întâmplă să te întâlneşti pe tine. Altfel, în activitate, eşti atât de preocupat de ceva anume încât nu îţi mai poţi simţi nici măcar prezenţa. Tu continui să te uiţi. Nu îţi aminteşti niciodată de tine.

Activitatea înseamnă a fi legat de ceva exterior. Tu eşti activ deoarece eşti legat de ceva exterior, faci ceva exterior. Inactivitate înseamnă să te reîntorci acasă; nu mai faci nimic. În limba greacă, răgazul, tihna este numită *schole*. Cuvântul englezesc „school" – şcoală – vine din acest cuvânt grecesc; şcoală înseamnă răgaz. Tu poţi învăţa ceva doar când te afli în răgaz; învăţătura apare în tihnă. Dacă eşti activ, dacă faci una sau alta, atunci nu poţi învăţa.

Şcolile erau nişte aşezăminte de odihnă – pentru cei care îşi puteau permite odihna. Copiii erau trimişi în aceste locuri de odihnă. Ei nu trebuiau să facă nimic decât să înveţe; li se permitea o inactivitate totală în ceea ce privea lumea. Erau scutiţi de activitatea lumească şi atunci puteau să înveţe.

Este similar cu situaţia în care vrei să înveţi ceva despre prezenţa ta: va trebui să fii total inactiv, doar să exişti, să nu faci nimic. Toate frământările, toate unduirile trebuie să înceteze, întreaga activitate trebuie să se evapore. Tu eşti, pur şi simplu, doar exişti. În acel moment, pentru prima oară devii conştient de propria prezenţă. De ce? Deoarece această prezenţă este foarte subtilă. Când eşti ocupat cu un obiect grosier, dacă eşti angajat într-o activitate obişnuită nu poţi conştientiza această prezenţă subtilă. Este o muzică foarte tăcută, este chiar prezenţa ta. Iar tu eşti atât de plin de zgomote, eşti ocupat de orice tip de zgomot şi nu mai poţi auzi acea voce tăcută şi liniştită care se află înăuntrul tău.

Încetează să mai fi angajat în activităţile şi zgomotele exterioare. Atunci va fi auzită pentru prima oară acea voce mică şi tăcută; este simţită muzica fără de sunet, sunetul fără de sunet. Tu pătrunzi în subtil şi părăseşti grosierul. Activitatea este grosieră; inactivitatea este subtilă. Iar prezenţa ta este cel mai subtil lucru din lume. Pentru ca să

o simţi va trebui să încetezi; va trebui să fii absent de peste tot, astfel ca să fii total prezent şi să te poţi întâlni. De aceea, în multe tehnici se spune să îţi aduci corpul într-o stare cadaverică. Asta nu înseamnă altceva decât să fii inactiv, exact ca un mort.

În timp ce meditezi, lasă trupul să pătrundă în moarte. Aceasta va fi doar o imaginaţie, dar chiar şi aşa ceva te va ajuta. Nu întreba cum poate ajuta imaginaţia. Ea are propriile sale funcţiuni. De exemplu, acum se fac unele experimente ştiinţifice

Stai pe un scaun în timp ce un doctor îţi măsoară pulsul. Dacă în interior începi să te înfurii; îţi imaginezi că te lupţi, că eşti furios şi pulsul va creşte.

Imaginează-ţi în interior că mori, că eşti gata să mori. Stai tăcut şi simte cum apare moartea. Pulsul se va linişti. Pulsul este un lucru fizic şi tu doar îţi imaginai ceva. Imaginaţia nu este ireală – şi ea este reală. Dacă îţi poţi imagina cu adevărat, atunci acolo se poate produce chiar şi moartea. Dacă îţi poţi imagina ceva cu adevărat, poţi afecta lucrurile fizice.

Poate că ai observat efectele pe care le are hipnoza. Dacă nu, atunci poţi încerca acasă ceva foarte uşor; nu este dificil, ci foarte uşor. Poţi folosi ca mediu chiar un copil. Dacă este fată, atunci este mai bine, deoarece un băiat este mai îndoielnic şi se află mereu într-o stare mai tensionată, fetele se află în general într-o stare de cooperare. Băiat înseamnă conflict.

Este nevoie de cooperare. Doar spune-i copilului să se relaxeze şi apoi continuă să îi sugestionezi: „Vei cădea într-o transă profundă, pătrunzi într-o transă profundă, pătrunzi într-un somn adânc, adormi. Pleoapele îţi devin grele, din ce în ce mai grele, din ce în ce mai grele…” Şi foloseşte o voce monotonă: „Mai grele, mai grele, mai grele…” Lasă-ţi vocea să fie monotonă, ca şi cum ai adormi şi tu.

În cinci minute copilul va dormi profund. Acesta nu este un somn normal, ci este o transă hipnotică. Este ceva calitativ diferit de somn, deoarece acum copilul nu mai

poate auzi decât vocea ta. Acum el sau ea nu mai poate auzi nimic altceva. Chiar dacă lângă tine vorbeşte altcineva, copilul este ca şi surd. Când tu vorbeşti – persoana care l-a hipnotizat – te poate auzi. Va urma doar ordinele tale.

Încearcă să faci anumite experimente. Spune-i copilului: „Îţi pun în mână un cărbune încins. Vei fi ars”. Pune orice obiect în mâna sa – o piatră care să fie rece.

Copilul o va arunca imediat din mână deoarece mintea are sugestia că piatra este un cărbune încins care îi va arde mâna. O va arunca şi va ţipa ca şi cum ar fi atins ceva fierbinte.

Dar un miracol se întâmplă. Vei vedea că mâna sa este cu adevărat arsă. Ce s-a întâmplat de fapt? Nu există nicio posibilitate ca o piatră rece să ardă pielea, dar totuşi copilul este ars ca şi cum ar fi atins un cărbune încins. Aceasta nu a fost decât o imaginaţie. Din acest motiv cei care au pătruns în mintea umană spun că imaginaţia este la fel de reală ca orice altceva. Imaginaţia nu este doar imaginaţie, deoarece ea are ca rezultate fapte palpabile.

Fă acest experiment... Lungeşte-te pe pământ, stai liniştit şi nemişcat şi simte că mori. Corpul devine mort. Încet-încet vei simţi o greutate ce învăluie trupul. Întregul corp devine o greutate inertă, devine ca plumbul. Spune-ţi: „Chiar dacă vreau să îmi mut mâna din poziţia în care se află, nu mai pot să fac asta”. Apoi încearcă să o muţi şi vei vedea că nu o mai poţi face. Acum imaginaţia este cea care acţionează.

În această stare în care simţi corpul că a devenit inert, te poţi foarte uşor rupe de activitatea lumească. De aceea se sugestionează un asemenea lucru. Acum poţi deveni inactiv deoarece eşti mort. Într-o astfel de stare poţi simţi că totul a murit şi că podul dintre tine şi lume este rupt. Corpul este podul. Dacă trupul este mort, tu nu mai poţi face nimic. Poţi face ceva fără corp? Nu poţi face nimic.

Orice activitate se face prin corp. Mintea se poate gândi la ceva, dar nu o poate face. Acum eşti neputincios;

nu mai poţi face nimic. Tu eşti înăuntru, lumea este în afară; vehiculul este inert şi podul este rupt. În această stare energia va începe să se mişte în interior, deoarece nu mai are niciun canal care să o conducă în afară. Calea exterioară este blocată şi acum vei pătrunde în interior. Priveşte-te cum exişti în centrul inimii; priveşte la detaliile corpului. Te vei simţi foarte ciudat atunci când vei putea să priveşti pentru prima oară dinăuntrul corpului tău.

Tantra, yoga, āyurveda şi alte fiziologii vechi, toate doctrinele fiziologice vechi, întregul lor efort a fost descoperit şi făcut cunoscut prin astfel de tehnici meditative asupra interiorului. Fiziologia modernă este cunoscută prin disecţie, dar fiziologia antică a fost cunoscută prin meditaţie şi nu prin disecţie.

Iar în prezent există o şcoală, o şcoală de avangardă care spune că atunci când diseci un corp şi ajungi să cunoşti ceva, nu vei cunoaşte decât ceva mort – şi orice cunoaştere primită de la un corp mort este diferită faţă de un trup viu.

Aceştia chiar pot avea dreptate. Dacă îmi iei sânge şi îl examinezi, atunci faci acest lucru cu un sânge mort. Acesta nu mai este acelaşi sânge care era în mine. În exterior arată la fel, dar în mine el reprezenta un proces viu, un curent vital, era o parte al unui întreg organic. Acum este mort. Este la fel ca şi atunci când mi-ai scoate ochii şi ai începe să îi examinezi. Când aceştia erau cu mine, eu mă aflam în ei. Acum sunt doar nişte pietre inerte şi orice ai ajunge să cunoşti despre ei nu va arăta nimic despre adevăraţii mei ochi, deoarece este pierdut esenţialul: eu nu mai sunt acolo.

Aceşti ochi erau o parte a unui mare întreg. Singura lor calitate era aceea că făceau parte dintr-un întreg. Acum ei sunt independenţi, nu mai fac parte din nimic. Modelul este pierdut, contactul viu este distrus. Tradiţiile de yoga şi tantra spun că, până când nu ajungi să cunoşti corpul viu, cunoaşterea ta este falsă. Dar cum să poţi ajunge să cunoşti aceasta? Există o singură cale: să pătrunzi în tine şi să vezi detaliile trupului. Prin aceste

tehnici a fost revelată o altă lume, o lume vie.

Deci, primul lucru: fii centrat în inimă şi uită-te în jurul corpului, mişcă-te. Se vor întâmpla două lucruri. Primul: nu vei mai simţi că eşti corpul – nu îl poţi simţi. Tu eşti observatorul, cel care este conştient, atent, eşti cel care priveşte la ceva şi nu cel care este privit. Pentru prima dată corpul va deveni doar o haină; tu vei fi diferit de el. Şi al doilea: vei simţi imediat: „Eu nu pot muri”.

Va părea ceva ciudat – folosind o metodă de imaginaţie a morţii ajungi să descoperi un punct care este nemuritor. Vei ajunge să cunoşti brusc: „Eu nu pot muri”. Ai văzut alţi oameni care au murit. Ce s-a întâmplat cu ei? Corpurile au devenit moarte şi de aceea ai dedus că au murit. Acum poţi vedea că întreg corpul este întins ca un mort şi totuşi tu eşti viu.

Deci, moartea corpului nu înseamnă şi moartea ta. Trupul moare, iar tu continui. Şi dacă persişti cu această tehnică, atunci nu va fi departe clipa în care poţi ieşi afară din corp şi îl poţi privi din exterior – îl vei vedea chiar în faţa ta. Nu este foarte dificil. Odată ce experimentezi acest lucru, nu vei mai fi aceeaşi persoană. Vei fi renăscut; vei deveni *dwij* – născut a doua oară. Acum începe o nouă viaţă.

Ieri am vorbit despre un astrolog care i-a promis bunicului meu să îmi facă harta vieţii. Astrologul a murit înainte să o termine şi atunci a trebuit să continue fiul lui munca sa. Acesta însă a rămas şi el uimit. A spus: „Este absolut sigur că această persoană va muri la vârsta de 14 de ani. La fiecare şapte ani va trebui să înfrunte moartea”. Aşa că familia, părinţii, toţi erau foarte îngrijoraţi de moartea mea. Ori de câte ori ajungeam să închei un ciclu de şapte ani, toţi începeau să devină foarte îngrijoraţi: Şi el avusese dreptate. La vârsta de şapte ani am reuşit să supravieţuiesc, dar am avut o profundă experienţă a morţii – nu a mea, ci a bunicului meu, a tatălui mamei mele. Iar eu am fost atât de ataşat de el, încât sfârşitul său a părut a fi chiar moartea mea.

În felul meu copilăresc i-am imitat moartea. Nu am

mâncat şi nu am băut nimic timp de trei zile – deoarece simţeam că dacă nu fac asta îl trădez. L-am iubit foarte mult, el m-a iubit atât de mult încât atunci când trăia nu îmi permitea nici să mă duc la părinţi. Stăteam doar cu el, îmi spunea: „Când voi muri vei putea să mergi la ei”. El a trăit într-un sat foarte mic şi nu am putut merge la şcoală, deoarece nu exista aşa ceva. Oricum nici nu m-ar fi lăsat, însă a venit şi momentul morţii. Era ca o parte din mine. Am crescut în prezenţa sa, în iubirea sa.

Când a murit am simţit că dacă voi mânca l-aş trăda. Nu mai voiam să trăiesc. A fost ceva copilăresc, dar prin aceasta s-a întâmplat ceva foarte profund. Timp de trei zile am stat întins; nu m-am dat jos din pat. Spuneam: „Acum dacă el este mort, eu nu mai vreau să trăiesc”. Am supravieţuit, iar acele trei zile s-au transformat într-o experienţă a morţii. Într-un fel am murit şi am ajuns să realizez – acum pot spune asta, deşi atunci nu a fost decât o experienţă foarte vagă – am ajuns să simt că moartea este imposibilă. Aceasta a fost senzaţia.

Apoi, la vârsta de 14 ani, familia a început iarăşi să se îngrijoreze de faptul că voi muri. Am supravieţuit, dar am încercat ceva în mod conştient. Le-am spus: „Dacă moartea va apărea, aşa cum a spus astrologul, atunci este mai bine să fiu pregătit pentru ea. De ce să nu îi dau o şansă morţii? De ce să nu mă duc şi să o întâmpin la jumătatea drumului? Dacă tot o să mor, este mai bine să mor conştient”.

Mi-am luat de la şcoală şapte zile libere, m-am dus la director şi i-am spus: „O să mor”.

El a spus: „Ce prostii vorbeşti! Vrei să te sinucizi? Ce vrei să spui prin asta?”

I-am povestit despre prezicerea astrologului, despre posibilitatea morţii, de faptul că mă confrunt cu moartea odată la fiecare şapte ani. I-am zis: „Mă duc şi mă retrag undeva şi o aştept. Dacă apare, atunci este mai bine să o întâlnesc în mod conştient”.

Am mers la un templu chiar în afara satului meu. Am aranjat cu preotul astfel ca el să nu mă deranjeze. Era un

templu foarte vechi care nu era vizitat de nimeni – era o ruină. Nimeni nu venea acolo. Atunci i-am spus: „Voi rămâne în templu. Tu doar dă-mi o dată pe zi ceva să mănânc şi ceva să beau şi restul zilei voi sta aici întins şi îmi voi aştepta moartea”.

Am aşteptat şapte zile. Acele şapte zile s-au transformat într-o experienţă minunată. Moartea nu a apărut, dar eu am încercat în orice fel să fiu mort. Mi-au apărut senzaţii ciudate. S-au întâmplat multe. Însă esenţialul a fost următorul lucru – dacă simţi că vei muri, începi să devii calm şi tăcut. Nimic nu te va mai îngrijora, deoarece toate grijile nu privesc decât viaţa. Viaţa este baza tuturor, grijilor. Dacă oricum vei muri într-o anume zi, de ce să te mai îngrijorezi?

Stăteam întins acolo şi în a treia sau a patra zi un şarpe s-a strecurat în templu. Îl vedeam, dar acolo nu mai era niciun fel de teamă. Brusc m-am simţit foarte ciudat. Şarpele se apropia şi m-am simţit ciudat. Frica nu exista şi m-am gândit: „Când moartea vine, ea poate veni chiar şi prin acest şarpe, atunci de ce să mă tem? Hai să aştept”.

Şarpele a trecut peste mine şi a plecat. Frica pur şi simplu nu a apărut. Dacă accepţi moartea, atunci acolo nu mai este niciun fel de teamă. Dacă te agăţi de viaţă, atunci va apărea frica din orice.

De multe ori muştele se puneau pe mine. Acestea zburau şi apoi se aşezau pe faţă şi peste tot. Uneori m-am simţit iritat şi am vrut să le gonesc, dar pe urmă m-am gândit: „Ce folos mai are? Mai devreme sau mai târziu tot voi muri şi atunci nu va mai fi nimeni aici care să protejeze corpul. Aşa că mai bine le las în pace”.

În momentul în care m-am decis să le las în pace, iritarea a dispărut. Ele se aflau pe mine, dar erau ca şi inexistente. Mă ciupeau, se mişcau. Însă parcă toate acele lucruri se petreceau altcuiva. Acolo a apărut imediat o distanţă. Dacă accepţi moartea, se creează o distanţă. Viaţa se duce undeva foarte departe, ea pleacă împreună cu toate grijile, iritaţiile şi neliniştile ei – pleacă cu totul. Într-un fel am murit, dar am ajuns să cunosc că există ceva

nemuritor. Odată ce accepţi în mod total moartea, devii conştient de acest lucru.

Apoi, din nou, te vârsta de 21 de ani familia a început să se îngrijoreze şi aşteptau să vadă ce se întâmplă. Atunci le-am spus: „De ce mai aşteptaţi? Nu mai aşteptaţi. Acum nu voi mai muri".

Fizic, într-o zi voi muri. Oricum, prezicerea acelui astrolog m-a ajutat foarte mult deoarece el m-a făcut să devin conştient de moarte foarte devreme. Am putut medita şi am putut accepta mereu faptul că ea va apărea.

Moartea poate fi folosită pentru meditaţia profundă, deoarece atunci devii inactiv. Energia este eliberată de lume şi se poate mişca în interior. De aceea este sugerată o postură cadaverică. Foloseşte viaţa, foloseşte moartea – pentru a descoperi ceea ce este dincolo de amândouă.

25. DE LA CUVINTE LA SUNETE PURE.

SPRE FIINŢĂ

22.I.1973, Bombay

SUTRE:

37. Devi, imaginează-ţi literele sanscrite în aceste concentrări pline de miere ale Conştiinţei, mai întâi ca litere, apoi mai subtile, ca sunete, apoi şi mai subtile ca stare. Apoi, renunţând la ele, fii liberă.

38. Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă. Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor.

Jean-Paul Sartre şi-a scris autobiografia şi a intitulat-o *Cuvinte*. Acest nume este foarte semnificativ. Aceasta este autobiografia fiecărui om – cuvinte, cuvinte şi iar cuvinte. Tu eşti plin de cuvinte şi acest proces al cuvintelor continuă întreaga zi, chiar şi în minte. Chiar şi când dormi eşti plin de cuvinte, de gânduri.

Mintea nu este decât o acumulare de cuvinte şi orice om este obsedat de minte. De aceea, cunoaşterea de sine devine din ce în ce mai imposibilă. S inele Suprem este mai presus de cuvinte sau este mai jos de ele sau în spatele lor sau în faţa lor, dar niciodată în cuvinte. Tu eşti focalizat în minte, dar nu te afli acolo. Stai afară şi te focalizezi în

minte. Datorită acestei focalizări constante ai devenit identificat cu mintea. Tu crezi că eşti mintea şi aceasta este problema fundamentală şi până când nu devii conştient de faptul că tu nu eşti mintea, nimic valoros nu ţi se poate întâmpla. Vei continua să trăieşti în mizerie.

Această identificare este suferinţa. Este la fel ca şi cum ai începe să te identifici cu o umbră. Atunci toată viaţa ta va deveni falsă. Întreaga ta viaţă este falsă şi greşeala fundamentală constă chiar în faptul că eşti identificat cu mintea. Iată ignoranţa: crezi că eşti mintea. îţi poţi dezvolta mintea, dar în acest mod nu va fi distrusă ignoranţa. Poţi deveni foarte inteligent, foarte talentat poţi deveni chiar şi un geniu. Dar dacă acolo încă mai există identificarea cu mintea, atunci vei rămâne tot mediocru deoarece eşti identificat cu o fantomă. Cum de se întâmplă aşa ceva?

Până când nu înţelegi cum de se întâmplă nu vei putea să treci de ea şi toate tehnicile de meditaţie nu sunt nimic altceva decât nişte procese prin care să poţi trece dincolo de minte.

Tehnicile de meditaţie nu sunt împotriva lumii, ele sunt împotriva minţii – şi nu chiar împotriva minţii, ci împotriva identificării cu ea. Cum eşti identificat cu ea? Care este mecanismul prin care aceasta funcţionează? Mintea este o necesitate – o mare necesitate, în special pentru umanitate. Şi aceasta este şi diferenţa fundamentală dintre om şi animal. Omul gândeşte şi el a folosit gândirea ca pe o armă pentru supravieţuire. El a putut supravieţui deoarece a putut gândi; altminteri el este mult mai neputincios şi mai slab decât orice animal. A putut supravieţui datorită gândirii. Datorită gândirii el a devenit stăpânul pământului.

Dacă gândirea a fost atât de ajutătoare, atunci este foarte uşor de înţeles de ce omul a devenit identificat cu mintea. Nu eşti la fel de identificat cu cor pul. Dar bineînţeles că religiile spun: „Nu fi identificat cu corpul”. Tu eşti identificat cu mintea şi nu cu trupul; identificarea cu trupul nu este la fel de fatală ca identificarea cu mintea

– deoarece corpul este mai real. Corpul există, el este foarte mult legat de existenţă. Mintea este doar o umbră.

Identificarea cu mintea este mult mai subtilă decât identificarea cu cor pul, dar noi suntem identificaţi cu mintea deoarece ea ne-a fost de mare ajutor în lupta pentru supravieţuire – şi asta nu numai împotriva animalelor sau a naturii, ci chiar şi împotriva altor fiinţe umane. Dacă ai un intelect curat, clar, pătrunzător, atunci poţi învinge şi fiinţe umane. Vei reuşi, vei deveni mai bogat, deoarece vei fi mai calculat, mai isteţ. Mintea este o armă şi împotriva altor fiinţe umane. De aceea noi suntem atât de identificaţi cu ea – ţine minte.

Împotriva morţii, împotriva bolii, împotriva naturii, animalelor, a altor fiinţe umane, mintea a fost protecţia şi securitatea ta. Mintea a făcut foarte multe pentru noi şi este normal să credem că suntem mintea. Dacă cineva îţi spune că eşti bolnav la corp, tu nu te simţi ofensat, dar dacă cineva îţi spune că eşti bolnav la cap, te vei simţi foarte jignit. Dacă corpul îţi este bolnav nu te simţi ofensat. De ce? Tu nu eşti foarte identificat cu corpul. Dar dacă mintea îţi este bolnavă şi cineva spune că eşti nebun, atunci te simţi ofensat. Se spune ceva despre tine şi nu despre corpul tău.

Adeseori te comporţi cu trupul ca şi cum acesta ar fi un vehicul, ceva ce posezi, ceva ce este al tău, dar nu faci la fel şi cu mintea. În privinţa minţii, tu eşti mintea; în privinţa corpului, tu eşti stăpânul lui. Corpul este un sclav – tu îl posezi.

Mintea a creat în fiinţa ta o divizare şi acesta este al doilea motiv fundamental datorită căruia suntem identificaţi cu ea. Tu nu te gândeşti doar la obiectele exterioare, ci te gândeşti chiar şi la cele interioare. De exemplu, corpul are multe instincte. Te poţi gândi chiar şi la aceste instincte. Dar nu numai că te gândeşti la ele, ci şi lupţi împotriva lor – deci acolo există o continuă luptă interioară. Acolo este sexul: mintea luptă cu el sau încearcă să îl modeleze cum vrea ea. Ea îl suprimă, îl perverteşte, încearcă să îl controleze.

Mintea luptă şi în interior. Această luptă creează o divizare între tine şi corp. Şi tu chiar începi să crezi că el este un duşman al tău şi nu un prieten – asta deoarece el face lucruri pe care mintea nu le acceptă, lucruri care sunt împotriva minţii.

Corpul nu ascultă mintea şi atunci aceasta se simte jignită. Ea atacă corpul şi astfel se creează o divizare, o ruptură.

Mintea este ego-ul. Aceasta este „eul" tău. Dacă corpul simte sexualitate, atunci tu poţi divide şi spui: „Acesta este corpul şi nu eu. Eu sunt împotriva sa. Am făcut un jurământ de abstinenţă, sunt împotriva sa. Acesta este corpul; nu sunt eu". Atunci cine eşti tu? Mintea care a făcut acel jurământ? Această minte este ego-ul tău şi tu eşti împgtriva corpului deoarece corpul este un distrugător al ego-ului. Orice ai decide tu, acesta nu te ascultă niciodată.

Întregul non-sens ascetic s-a născut tocmai din următoarea cauză: deoarece corpul nu ascultă. Corpul este o natură, el face parte din întregul cosmic, corpul îşi are propriile sale legi. Aceste legi sunt involuntare şi corpul funcţionează conform lor. Mintea încearcă să îşi creeze propriile ei legi care să fie mai presus de corp. Atunci este creat conflictul. Atunci mintea începe să lupte împotriva corpului. Ea va înfometa corpul, va încerca în orice mod posibil să îl ucidă.

Acelaşi lucru s-a întâmplat în trecut: aşa-zişii oameni religioşi au fost total împotriva corpurilor lor. Şi orice făceau era mai puţin pentru Dumnezeu şi mai mult împotriva corpului. De fapt, a-l căuta pe Dumnezeu devenise sinonim cu a fi împotriva trupului. Iată atitudinea pe care o arborau: „Ucide corpul, distruge corpul. Corpul este duşmanul". Şi aceasta nu este deloc o atitudine religioasă, ci este una dintre cele mai nereligioase atitudini deoarece este cea mai egoistă atitudine. Acesta este ego-ul; ego-ul este cel care se simte ofensat.

Te decizi să nu te mai înfurii şi furia tot apare – atunci ego-ul se simte învins. Decizia ta este aruncată la

gunoi. Şi când apare furia, tu simţi că aceasta vine din partea corpului. Te decizi împotriva sexului şi acesta tot apare: atunci te simţi jignit şi încerci să pedepseşti corpul. Ascetismul nu este altceva decât o pedepsire – o pedeapsă aplicată corpului pentru a-l forţa să se comporte conform ego-ului tău.

Această minte, acest proces al gândirii, acest ego este doar un fragment al fiinţei tale totale şi acest mic fragment încearcă să devină suveran. Nu este posibil, acest fragment nu poate deveni suveran. Va da greş; de aceea există atât de multă frustrare în viaţă. Nu poţi reuşi niciodată acest lucru – încerci imposibilul. Fragmentul nu poate fi suveran. Întregul este mai mare şi mai puternic.

Este la fel ca şi atunci când o ramură încearcă să controleze întregul copac. Cum ar putea o ramură să controleze întreg copacul şi cum ar putea aceasta să facă rădăcinile să o asculte? Aşa ceva este imposibil. Orice ar gândi este o nebunie; ramura a înnebunit. Poate continua să gândească şi să viseze la un viitor în care ea va supune copacul, dar aşa ceva nu este posibil; ea va trebui să urmeze copacul. Ea este vie doar datorită rădăcinilor copacului. Iar rădăcinile au existat înaintea ramurii. Rădăcinile sunt sursa ei.

Mintea ta nu este decât un fragment al corpului tău; aceasta nu poate controla corpul. Chiar efortul în sine va crea frustrare. Şi întreaga umanitate este frustrată tocmai datorită acestui lucru. Fiecare suferă, se află în conflict, în anxietate şi asta deoarece se încearcă imposibilul. Dar ego-ul încearcă mereu imposibilul.

Pentru el posibilul nu reprezintă o întrecere, o concurenţă, o provocare; imposibilul este însă o provocare pentru el. Şi dacă poate fi făcut imposibilul, atunci ego-ul se va simţi bine – deoarece face ceva ce nu poate fi făcut. Poţi încerca să îl faci, dar îţi vei irosi viaţa încercând ceea ce nu poate fi făcut.

Datorită acestui efort interior prin care cauţi să devii stăpânul, tu te identifici cu mintea. Cine ar vrea să se identifice cu un sclav? Cine ar vrea să se identifice cu

inconştientul? Aşa ceva este fără folos. Inconştientul este negat deoarece nu poate fi ţinut în frâu. Iar în inconştient nu există niciun fel de ego; acolo tu nu mai poţi simţi „eu”.

Încearcă să înţelegi astfel: când sexul te copleşeşte, nu mai poţi spune „eu”. Este ca şi cum te-ar poseda ceva mult mai mare decât tine – ca şi cum ai fi luat de un curent puternic. Tu nu mai eşti; altceva te conduce. De aceea aceste cuvinte sunt pline de sens… de aceea cei care sunt împotriva sexului vor spune: „M-a posedat sexul”.

Furia te posedă, foamea te posedă. Ele sunt mai mari decât tine şi tu eşti luat de curent. Este ceva care inspiră frică. Este ceva foarte temător deoarece atunci tu nu mai eşti. Este un fel de moarte. De aceea eşti atât de mult împotriva sexului – acesta este un fel de moarte. Cei care sunt împotriva sexului se voi teme întotdeauna de moarte, iar cei care nu se tem de sex vor putea curge cu uşurinţă în el, se vor afla spontan în el şi nu se vor teme de moarte. Observă asociaţia: cei care sunt împotriva sexului se vor teme mereu de moarte şi cei care se tem de moarte vor fi mereu împotriva sexului.

Cei care se tem de moarte vor crea mereu teorii despre imortalitate; ei se vor gândi mereu la viaţa de după moarte. Cei care se gândesc la imortalitate vor fi mereu împotriva sexului – acestea sunt alternativele. Sexul îţi creează frică. Ce este această frică? în el nu mai exişti, ceva mai mare decât tine te posedă. Tu eşti aruncat peste bord; nu te mai afli în el.

Şi chiar şi cei care nu sunt împotriva sexului tot nu vor pătrunde adânc în el. Ei nu fac asta niciodată; ei se reţin, încearcă să rămână acolo, nu se lasă în voia curentului, nu sunt pregătiţi pentru o relaxare totală. De aceea, orgasmul, un lucru atât de natural, a devenit imposibil pentru omul modern. Un orgasm profund înseamnă să pătrunzi în ceva mai mare decât tine. Ai ajuns în ceva în care tu nu existai, ego-ul nu mai era acolo.

Ego-ul se luptă să controleze totul şi mintea te ajută. În acest efort tu devii identificat cu mintea şi această identificare înseamnă suferinţă, este o umbră falsă. Mintea

este un instrument. Tu va trebui să o foloseşti, dar nu deveni identificat cu ea. Ea este un instrument foarte bun – necesar. Foloseşte-l! Dar nu simţi că tu eşti mintea, pentru că altminteri nu o vei mai putea folosi. Mintea va începe să te folosească pe tine. Atunci tu doar pluteşti în derivă împreună cu mintea.

Toate tehnicile de meditaţie sunt un efort prin care să poţi obţine o licărire a ceea ce este dincolo de minte. Cum se poate trece dincolo de ea? Cum să o părăseşti şi să o priveşti ca un martor?

31. Devi, imaginează-ţi literele sanscrite în aceste concentrări pline de miere ale Conştiinţei, la început ca litere, apoi mai subtile, ca sunete, apoi şi mai subtile ca stare. Apoi, renunţând la ele, fii liberă.

Cuvintele sunt sunete. Gândurile sunt cuvinte în secvenţă, într-o secvenţă logică, într-un anumit model. Sunetul este baza. Prin sunet sunt create cuvintele şi apoi prin cuvinte sunt create gândurile şi prin gânduri sunt create religiile, filosofiile, totul. Adânc înăuntru este sunetul.

Această tehnică foloseşte un proces invers. Shiva spune: *Devi, imaginează-ţi literele sanscrite în aceste câmpuri pline de miere ale Conştiinţei, mai întâi ca litere, apoi mai subtile, ca sunete, apoi şi mai subtile ca stare. Apoi, renunţând la ele, fii liberă.*

Noi trăim în filosofie. Unul este hindus, altul este musulman, altul este creştin sau orice altceva. Noi trăim în filosofii, în sisteme ale gândirii şi acestea au devenit atât de importante încât putem chiar muri pentru ele. Omul poate muri pentru nişte cuvinte, doar pentru nişte cuvinte. Cineva afirmă că religia sau dumnezeul în care crezi este o minciună, că Rama sau Iisus sau oricine altcineva nu au existat – atunci omul va lupta şi îl va ucide pe celălalt doar pentru un cuvânt. Cuvântul a devenit mai important. Este o prostie, dar aceasta este istoria şi acesta este modul în care ne comportăm.

Un singur cuvânt poate crea atât de multă tulburare în tine încât tu poţi ucide sau sacrifica pentru el. Noi trăim

în filosofii, în sisteme de gândire. Ce sunt filosofiile? Gânduri structurate logic, sistematic, aranjate într-un model. Şi ce sunt gândurile? Cuvinte aranjate într-un sistem care are un înţeles. Şi ce sunt cuvintele? Sunete – asupra cărora s-a convenit să aibă un anume sens. Deci sunetele sunt baza; ele reprezintă structura fundamentală a minţii. Filosofiile sunt vârful, dar cărămizile pe care este ridicată întreaga structură sunt cuvintele.

Ce este greşit? Un sunet este doar un sunet şi înţelesul său este dat de noi, noi suntem cei care am convenit asupra sensului său; altminteri el nu are niciun înţeles. Sensul este proiectat de noi; altminteri „Rama" este doar un sunet – fără înţeles. Noi îi dăm un sens şi apoi creăm în jurul său un sistem de gândire. Apoi, acest cuvânt devine foarte important şi începem să creăm o filosofie în jurul său. Atunci poţi face orice pentru el. Poţi muri sau poţi trăi pentru el. Dacă cineva insultă cuvântul „Rama", tu începi să te înfurii. Şi pentru ce? Doar pentru o înţelegere care arată că acest cuvânt ar însemna ceva. Niciun cuvânt nu înseamnă nimic în el însuşi, el este doar un sunet.

Această sutra spune să mergi în sens invers – să te întorci înapoi. Revino la sunete; apoi, mai subtil decât ele este o stare ascunsă undeva. Asta trebuie înţeles. Omul foloseşte cuvinte. Cuvintele înseamnă sunete care au un înţeles asupra căruia s-a convenit. Dar animalele, păsările folosesc sunetele fără niciun înţeles lingvistic. Ele nu au niciun fel de limbaj, dar folosesc sunetele cu o stare anume, cu sentiment. O pasăre cântă: aceasta este o „stare", aceasta indică ceva. Poate că este o chemare a iubitului sau poate că este o chemare a mamei sau poate că puiul se simte înfometat şi doar îşi arată neliniştea. Acest sunet indică o stare.

După sunete vin cuvintele, gândurile, filosofiile; mai jos de sunete este starea, simţirea. Şi până când nu poţi ajunge mai jos de stare, nu vei putea să depăşeşti mintea. Întreaga lume este plină de sunete, doar lumea umană este plină de cuvinte.

Chiar şi un copil care nu poate folosi limbajul,

foloseşte sunetele. De fapt, întregul limbaj existent s-a dezvoltat datorită unui anumit sunet pe care fiecare copil din lume îl foloseşte.

De exemplu, în orice limbă cuvântul „mama” este legat de „ma”. Poate fi „mater”, poate fi „Mutter”, poate fi „mata”, poate fi „ma” – orice – dar toate aceste cuvinte care inspiră cuvântul mama sunt legate, mai mult sau mai puţin, de această silabă „ma”. Copilul poate rosti cel mai uşor această silabă. Primul sunet pe care el îl poate rosti este „ma”. Apoi întreaga structură este bazată pe acest sunet. Copilul rosteşte acest sunet deoarece este foarte uşor pentru el să îl rostească. La fel se întâmplă în orice parte a lumii. „Ma” este cel mai uşor sunet de rostit datorită structurii corpului şi gâtului omului.

Mama este persoana cea mai apropiată şi deci primul cuvânt este creat în legătură cu această persoană apropiată şi apoi de la această „mamă”, „mater”, „mata”, „ma”, sunt derivate restul cuvintelor. Dar când copilul rosteşte pentru prima dată „ma”, el nu are niciun înţeles lingvistic pentru acesta, dar acolo există un sentiment, o stare. Şi datorită acestei simţiri cuvântul devine asociat cu mama. Această simţire est e mult mai importantă decât sunetul.

Deci, această sutra spune că mai întâi să îţi imaginezi literele sanscrite, dar poţi folosi orice altă limbă. Shiva a spus asta deoarece el vorbea cu Parvati. Tu însă poţi folosi engleza, latina, arabă, orice limbă. Limba folosită nu are niciun fel de importanţă; Shiva vorbea cu Parvati în sanscrită şi nu putea să îi spună altă limbă. Asta nu înseamnă că sanscrita este o limbă superioară faţă de alte limbi; poţi folosi orice limbă. Mai întâi simte în interior, în conştiinţa ta, simte concentrările pline de miere ale Conştiinţei, pline cu litere: A, B, C, D… orice litere ale oricărei limbi. Acest lucru se poate face şi este unul dintre cele mai minunate exerciţii. Dacă vrei să îl faci, închide ochii şi doar vezi conştiinţa interioară plină cu cuvinte.

Gândeşte-te la conştiinţă ca la o tablă de şcoală, apoi: A, B, C… Vizualizează toate cuvintele, toate literele. Mai

întâi vizualizează-le ca litere. A: priveşte-l ca şi cum l-ai scrie în interior. Scrie-l cu conştiinţa şi apoi priveşte-l. După asta, uită treptat de litera A şi fii atent numai la sunetul A – doar sunetul. Începe printr-o vizualizare – deoarece pentru noi ochii sunt esenţiali. Urechile nu sunt la fel de predominante ca ochii. Noi suntem orientaţi pe ochi, suntem centraţi în ochi. Şi motivul este acelaşi: deoarece ei ne-au ajutat mai mult ca orice în lupta pentru supravieţuire – conştiinţa noastră se află în proporţie de 90 % în ochi. Închipuie-te fără ochi şi vei vedea că viaţa îţi este deja moartă.

Deci mai întâi vizualizează. Foloseşte-ţi ochii în interior şi vezi literele. Literele sunt mai legate de urechi decât de ochi deoarece ele sunt nişte sunete, dar pentru noi, deoarece citim şi citim şi citim, acestea au devenit asociate şi cu ochii. În mod normal, sunt asociate cu urechile – ele sunt sunete. Începe cu ochii şi apoi uită încet-încet de ochi. Apoi treci de la ochi, la urechi. Mai întâi imaginează-ţi literele, apoi vede-le, *ascultă-le mai subtile*, *ca sunete*, *apoi şi mai subtile ca stare*. Şi acesta este un exerciţiu foarte frumos.

Când spui A, ce simţi? Poate că nu ai fost atent la asta. Ce simţi înăuntrul tău?

Când foloseşti orice sunet, ce fel de sentiment apare în existenţă? Noi am ajuns atât de lipsiţi de simţire încât am uitat totul. Când vezi un sunet, ce se întâmplă în interior? Tu îl foloseşti şi sunetul este uitat. Dacă eu spun A, tu mai întâi îl vezi. În mintea ta A devine vizibil; tu îl vei vizualiza. Când spun A, nu mai vizualiza. Doar ascultă sunetul A şi apoi pătrunde în centrul simţirii şi află ce se întâmplă acolo. Nu se întâmplă nimic?

Shiva spune să treci de la litere la sunete, să dezvălui sunetele prin litere. Descoperă sunetele şi apoi, prin sunete, descoperă simţirile. Fii conştient de cum simţi. Se spune că acum omul a devenit insensibil; el este animalul cel mai insensibil de pe Pământ.

Am citit ceva despre un poet german care relatează un incident din copilăria sa. Tatăl său iubea caii şi avea

mulţi cai acasă, avea un grajd foarte mare, dar el nu îl lăsa pe copil să meargă la grajd. Se temea pentru copilul său. Însă când tatăl său nu era acasă copilul se furişa uneori la grajd unde avea prieten un cal. Ori de câte ori copilul intra în grajd, calul scotea anumite sunete.

Poetul scria: „Atunci am început şi eu să fac nişte sunete împreună cu calul, asta deoarece nu exista nicio altă posibilitate de comunicare. Apoi, în comunicarea aceasta, am devenit pentru prima oară conştient de sunete – de frumuseţea lor, de simţirea lor”.

Cu un om nu poţi fi conştient de asta deoarece omul este mort. Un cal este mult mai viu şi el nu are niciun fel de limbaj. Are doar sunetele pure. El este umplut cu inima sa şi nu cu mintea sa. Poetul îşi amintea: „Pentru prima oară am devenit conştient de frumuseţea şi de înţelesul sunetelor. Acesta nu era un înţeles al cuvintelor sau al gândurilor, ci era un înţeles plin de sentiment, de simţire”. Dacă altcineva era acolo, calul nu scotea niciun fel de sunet şi atunci copilul înţelegea că el voia să spună: „Nu intra. Este cineva aici şi tatăl tău se va supăra”.

Când acolo nu era altcineva, calul scotea nişte sunete prin care îndemna: „Vino înăuntru. Nu este nimeni”. Poetul îşi amintea: „Exista o înţelegere extraordinară. Calul m-a ajutat foarte mult. Când mă duceam şi îl mângâiam, dacă îi plăcea, el îşi mişca capul într-un anumit fel. Când nu îi plăcea, nu îşi mişca capul în acel mod. Când îi plăcea se putea vedea, el exprima asta. Când avea o stare anume, se mişca într-un anumit fel”.

Şi poetul scria: „A durat ani de zile. Eu mă duceam şi iubeam calul şi această iubire a fost atât de mare încât nu am mai simţit niciodată pentru altcineva o afinitate la fel de profundă. Apoi, într-o zi, în timp ce îl mângâiam pe coamă şi el se bucura extatic de asta, am devenit brusc conştient de mâna mea, de mângâierea mea şi atunci calul s-a oprit. Acum el nu îşi mai mişca capul şi gâtul. Apoi am încercat ani de-a rândul, dar calul nu mi-a mai răspuns niciodată. De-abia mult mai târziu am realizat faptul că devenind conştient de mâna mea şi de mine însumi, atunci

ego-ul şi-a făcut apariţia şi comunicarea s-a oprit. Nu am mai putut reface niciodată comunicarea cu calul”.

Ce s-a întâmplat? Între ei exista o comunicare sentimentală. În momentul în care apare ego-ul, când apar cuvintele, limbajul, gândirea, atunci totul se schimbă complet. Acum te afli mai sus de cuvinte; înainte erai mai jos de cuvinte.

Acele sunete erau nişte sentimente şi calul putea înţelege sentimentele. Acum el nu mai putea înţelege şi de aceea comunicare s-a întrerupt.

Poetul a tot încercat să o refacă – dar niciun efort nu va reuşi asta deoarece chiar şi efortul în sine este al ego-ului.

El a încercat să uite de mâna sa, dar nu a putut. Cum ai putea? Este imposibil. Şi cu cât încerci mai mult, cu atât mai mult îţi vei aminti de ea. Deci, prin efort nu poţi uita nimic. Efortul nu face altceva decât să accentueze mai mult memoria. Poetul scria: „Am rămas fixat pe mâna mea; nu am mai putut comunica cu acel cal. Ajungeam în mână şi acolo nu mai era niciun fel de mişcare. Energia nu mai trecea în cal şi el a devenit conştient de asta”.

Cum a devenit calul conştient? Dacă încep brusc să vorbesc altă limbă, comunicarea se opreşte şi nu vei mai fi capabil să mă înţelegi. Şi dacă această limbă nu îţi este cunoscută, atunci tu te vei opri brusc deoarece nu poţi înţeleg e acest limbaj. Astfel calul s-a oprit.

Fiecare copil trăieşte în simţire. Mai întâi apar sunetele şi apoi aceste sunete sunt umplute cu simţire. Apoi apar cuvintele, apoi gândurile, apoi sistemele, religiile, filosofiile. Apoi totul se îndepărtează din ce în ce mai mult de centrul simţirii.

Această sutra spune să te întorci, să cobori – să cobori la starea de simţire. Simţirea nu este mintea ta: de aceea te temi de simţire. De raţiune nu te temi. Întotdeauna te temi de simţire, deoarece aceasta te poate duce la haos. Tu nu vei mai fi capabil să deţii controlul. Prin raţiune, controlul este al tău; prin cap, tu eşti capul. Mai jos de cap îţi pierzi capul, nu mai poţi controla, nu mai

poţi manipula. Sentimentul, simţirea este mai jos de minte – este o verigă de legătură între tine şi minte.

Atunci Shiva spune: *Apoi, renunţând la ele, fii liberă*. Apoi părăseşte sentimentele. Şi ţine minte: nu le poţi părăsi decât când ajungi la stratul cel mai de jos al simţirii. Chiar acum nu le poţi părăsi. Tu nu te afli la cel mai de jos strat al lor şi deci cum ai putea să le părăseşti? Mai întâi trebuie să părăseşti filosofiile – hinduismul, creştinismul, islamismul – apoi trebuie să părăseşti gândurile, apoi cuvintele, apoi literele, apoi trebuie să părăseşti sunetele, după care simţirile – deoarece nu poţi părăsi decât ceva care se află acolo. Poţi părăsi doar treapta pe care te afli; nu poţi părăsi o treaptă la care nu ai ajuns.

Tu acum stai pe treapta filosofiei, care este şi cea mai îndepărtată. De aceea insist atât de mult asupra faptului că dacă nu părăseşti religia nu poţi deveni religios.

Această sutra, această tehnică poate fi făcută foarte uşor. Problema nu o constituie sentimentele, ci cuvintele. Poţi părăsi o simţire la fel de uşor ca şi cum te-ai dezbrăca. Îţi poţi arunca hainele – la fel poţi face şi cu simţirile. Dar acum nu poţi face asta şi dacă încerci îţi va fi imposibil. Deci mergi treaptă cu treaptă.

Imaginează-ţi litere – A, B, C, D – apoi schimbă orientarea de la literele scrise la sunetul inimii. Pătrunzi în adâncime şi suprafaţa este lăsată în urmă. Te scufunzi în profunzime – apoi simte ce simţământ apare printr-un anumit sunet.

Datorită unor astfel de tehnici, India a putut descoperi multe lucruri. A putut descoperi care sunete aparţin unui anumit tip de simţire. Datorită acestei ştiinţe a apărut mantra. Un anume sunet este legat de un anumit sentiment – niciodată nu este invers.

Deci, dacă creezi un anumit sunet în tine, atunci acolo va apărea şi sentimentul corespunzător acestuia. Poţi folosi orice sunet şi atunci sentimentul corespunzător acestuia va apărea în jurul tău. Acel sunet creează spaţiul care trebuie umplut cu un anume sentiment.

Deci nu folosi orice mantra, nu este bine; poate fi

periculos pentru tine. Până când nu cunoşti tu singur sau dacă persoana care îţi dă mantra nu cunoaşte starea, sentimentul creat de ea şi dacă nu cunoşti că ai sau nu nevoie de acest sentiment, până atunci nu folosi niciun fel de mantre. Există mantre cunoscute sub numele de mantre ale morţii. Dacă le repeţi vei muri după un anumit timp. Într-un răstimp anume vei muri, deoarece acestea creează în tine dorinţa morţii.

Freud spune că omul are două instincte de bază: libidoul – *erosul* – dorinţa de viaţă, voinţa de a exista, de a continua. Şi *thanatos* – voinţa de moarte. Există anumite sunete care, dacă le repeţi, fac să apară în tine voinţa morţii. Atunci vei dori să dispari în moarte. Există sunete care îţi dau eros – care îţi dau un libido mai mare, îţi dau o plăcere mai mare de a trăi, de a exista. Dacă creezi aceste sunete înăuntrul tău, atunci te vor copleşi sentimentele corespunzătoare lor. Există sunete dare îţi dau un sentiment de pace şi linişte, există sunete care creează furia. Deci nu folosi vreun sunet, vreo mantra, până când aceasta nu îţi este dată de un maestru care cunoaşte ce se poate întâmpla prin ea.

Când vei ajunge la sunete vei deveni conştient. Fiecare sunet îşi are propria sa stare, simţire. Fiecare sunet are un sentiment corespunzător care este legat, care este ascuns în el. Atunci pătrunde acea stare; uită de sunet şi pătrunde în stare. Este dificil de explicat asta, dar o poţi face. Şi au existat tehnici pentru asta. În special în zen au existat astfel de tehnici. Unui căutător i se dădea o anumită mantra. Dacă acesta o practica bine, maestrul cunoştea acest lucru după faţa sa. Maestrul cunoştea dacă acesta o face sau nu bine, deoarece acolo trebuia să apară un anumit sentiment. Dacă sunetul este creat, atunci sentimentul trebuie să apară şi aceasta se va vedea chiar pe faţa practicantului. Nu poţi păcăli un maestru. El cunoaşte după faţa ta ce se petrece în interior.

Dogo a fost un mare maestru, dar el însuşi a fost tulburat foarte mult atunci când era discipol deoarece nu ştia cum poate cunoaşte maestrul său ce se petrecea

înăuntrul său. Maestrul mergea cu bățul printre discipoli şi dacă ceva nu era în regulă cu sunetul interior, te lovea imediat. Şi Dogo întreba: „Dar cum de ştii asta? Şi mă loveşti exact la momentul potrivit. Cum de cunoşti?”

Faţa exprimă sentimentul, simţirea şi nu sunetul. Sunetul nu poate fi exprimat pe faţă, dar ea poate exprima sentimentul interior. Şi cu cât pătrunzi mai în adâncime, cu atât mai mult faţa ta devine mai flexibilă în exprimare. Aceasta arată imediat ce se petrece în interior. Faţa pe care o ai chiar acum va dispărea, deoarece este doar o mască – aceasta nu este o faţă. Când pătrunzi în interior toate feţele tale vor dispărea, deoarece nu este nevoie de ele. Măştile sunt necesare doar pentru alţii.

Datorită acestui lucru maeştrii au insistat asupra renunţării la lume. Dar asta a fost doar pentru a putea scăpa mai uşor de masca pe care o ai; altminteri, alţii se vor afla mereu acolo şi datorită lor tu trebuie să porţi mereu aceste măşti. Nu îţi iubeşti soţia sau soţul, dar trebuie să cari o mască – o faţă iubitoare, o falsă faţă iubitoare. În momentul în care intri în casă îţi aranjezi faţa: intri şi începi să zâmbeşti. Aceasta nu este faţa ta.

Maeştrii zen au insistat asupra faptului că, mai întâi trebuie să revii la faţa originară, deoarece cu această faţă totul devine foarte uşor. Atunci maestrul poate cunoaşte ce se întâmplă. Dacă vreun căutător atingea iluminarea, el nu mai trebuia să îi spună maestrului că s-a realizat, deoarece maestrul vedea imediat acest lucru şi îi spunea discipolului. Nu discipolul afirma: „Am ajuns”. Nu era nevoie. Se vedea pe faţa sa, ochii săi arătau, mişcarea, mersul său, totul arăta ce s-a întâmplat. Orice face, orice gest al său arată că el s-a realizat.

Când pătrunzi din sunete în stare, în sentiment, pătrunzi într-o lume extatică, o lume existenţială. Tu pleci din minte. Sentimentele sunt existenţiale; adică ceea ce se înţelege printr-un cuvânt – tu simţi. Tu nu poţi vedea sentimentele, nu le poţi auzi, le poţi doar simţi. Când ajungi la acest punct, poţi face săritura. Acesta este ultimul pas. Acum stai pe marginea unui abis; poţi sări.

Şi dacă sari din sentimente, atunci sari în tine însuţi. Acel abis eşti tu – nu ca mintea ta, ci ca fiinţa ta; nu ca trecutul acumulat, ci ca prezentul, aici şi acum.

Tu pleci din minte spre fiinţă şi podul, veriga de legătură este chiar simţirea. Dar pentru a ajunge la simţire trebuie să părăseşti multe alte lucruri – cuvinte, sunete, întreaga amăgire a minţii. *Apoi*, *renunţând la ele*, *fii liberă*.

Tu *eşti* liber. Aceste cuvinte, fii liber, nu arată că trebuie să faci ceva pentru ca să fii liber… *Apoi*, *renunţând la ele*, *fii liber*, asta înseamnă că eşti liber! Fiinţa, existenţa este libertatea; mintea este sclavia. De aceea se spune că mintea este samsara, lumea.

Nu părăsi lumea… nu o poţi părăsi. Dacă mintea este acolo vei crea o altă lume; sămânţa este acolo. Te poţi duce pe un munte, te poţi retrage într-o pădure, dar te vei duce împreună cu mintea; pe ea nu o poţi lăsa aici. Lumea te va însoţi, vei crea o altă lume. O vei crea chiar şi în sihăstria ta, deoarece sămânţa încă există. Vei crea iarăşi tot felul de legături – cu copacii, cu păsările, cu orice – vei începe din nou să ai aşteptări şi vei crea o nouă reţea în care să exişti. Te vei afla din nou într-o lume.

Mintea este lumea şi pe ea nu o poţi părăsi decât dacă pătrunzi în interior. Deci aceasta este singura Himalaya; nicio altă Himalaya nu te va ajuta. Dacă pătrunzi în interior de la cuvinte la simţiri şi de la simţiri la fiinţă, atunci pleci cu adevărat din lume. Şi odată ce cunoşti acest abis interior al fiinţei, te poţi afla oriunde, chiar şi în iad. Atunci nu mai contează. Nu mai contează! Dacă eşti fără minte, iadul nu poate intra în tine, acesta nu poate intra în tine decât prin minte. Mintea este uşa iadului.

Renunţând la ele, *fii liber*. Dar nu încerca să începi direct cu sentimentele, cu simţirile, pentru că nu vei reuşi. Mai întâi începe prin cuvinte. Şi nici cu acestea nu vei reuşi dacă mai întâi nu renunţi la filosofii, dacă nu renunţi la gânduri.

Cuvintele sunt doar nişte unităţi – şi dacă acestora le dai o anumită semnificaţie, atunci nu le mai poţi părăsi.

Află că limbajul este o creaţie umană. Este ceva utilitar, necesar, iar sensurile pe care le-am dat sunetelor este propria noastră creaţie. Dacă poţi înţelege bine acest lucru, atunci poţi pătrunde foarte uşor. Dacă cineva spune ceva împotriva Coranului sau Vedelor, cum te simţi? Poţi râde sau se rupe ceva în tine? Poţi râde de asta? Cineva insultă Gita sau spune ceva jignitor despre Rama sau Krishna sau Iisus – poţi râde? Poţi vedea prin cuvinte? Poţi vedea că acestea nu sunt decât nişte cuvinte? Nu, tu vei fi rănit. Atunci îţi va fi dificil să părăseşti cuvintele.

Observă cuvintele doar ca pe nişte cuvinte – nişte zgomote asupra cărora s-a căzut de acord să aibă un înţeles, doar atât şi nimic altceva. Fii convins de asta. Chiar aşa este! mai întâi devino detaşat de cuvinte. Dacă există detaşare, atunci poţi înţelege că acestea sunt doar nişte zgomote.

Este la fel ca în armată unde se folosesc numere. Un soldat este numărul 101: el poate deveni identificat cu „101”. Şi dacă cineva spune ceva jignitor despre 101, el se va simţi jignit, insultat şi va începe să lupte. Şi „101” nu este decât un număr, dar a devenit identificat cu acesta. Numele tău nu este decât un număr, doar un index. Altfel lucrurile ar fi fost foarte dificile şi de aceea noi a trebuit să te etichetăm. Aceasta este doar o etichetă; orice altă etichetă ar putea face acelaşi lucru ca şi cea pe care o ai acum. Dar pentru tine nu mai este doar o etichetă, aceasta a pătruns în adâncul tău; numele tău a devenit centrul egoului tău.

Aşa-zişii înţelepţi spun: „Trăieşte pentru numele tău. Ai grijă ca numele tău să rămână nepătat şi pur. Acesta trebuie respectat şi atunci chiar dacă tu mori numele tău va trăi în continuare”. Acesta nu a fost niciodată acolo, el este doar un număr de cod. Tu vei muri şi numele va trăi… Când tu însuţi nu poţi trăi, atunci cum va putea să trăiască o etichetă?

Priveşte cuvintele – la inutilitatea lor, la lipsa lor de sens şi nu deveni ataşat de niciun cuvânt. Doar atunci poţi face această tehnică.

38. Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă. Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor.

Această tehnică poate fi practicată în multe feluri. Poţi sta oriunde. Sunetele sunt prezente întotdeauna. Oriunde, în Himalaya sau într-o piaţă – sunetele există. Stai tăcut şi vei vedea că acolo este ceva foarte special. Oriunde sunt sunete, tu te afli în centrul lor. Toate sunetele vin la tine de peste tot, din toate direcţiile.

Nu acelaşi lucru se petrece şi cu vederea, cu ochii. Văzul este liniar. Eu te văd – aici se trasează o linie până la tine. Sunetul este circular şi nu liniar. Deci toate sunetele vin în cercuri şi tu eşti centrul. Oriunde te afli tu eşti mereu în centrul sunetelor. Pentru sunete tu eşti Dumnezeu, centrul întregului univers. Fiecare sunet vine spre tine, se mişcă spre tine în cercuri.

Această tehnica spune: *Scaldă-te în centrul sunetului*. Oriunde te afli, dacă faci această tehnică, închide ochii şi simte întreg universul că este plin de sunete. Simte ca şi cum fiecare sunet se îndreaptă spre tine şi tu eşti centrul. Chiar şi acest sentiment că eşti centrul îţi va da o pace şi o linişte foarte profundă.

Întregul univers devine circumferinţa şi tu eşti centrul; totul se mişcă spre tine, cade în tine.

…Ca î*n* s*une*t*ul con*t*inuu al* u*ne*i *căde*r*i de* a*pă*. *Da*că stai lângă o cădere de apă, închide ochii şi simte sunetul peste tot în jurul tău, simte cum cade peste tine din orice parte, simte cum creează în tine un centru. De ce se pune accent pe această senzaţie, că tu eşti centrul? Deoarece în centru nu există niciun fel de sunet. Centrul este fără sunet, de aceea poţi auzi sunetele; altminteri nu le-ai putea auzi. Un sunet nu poate auzi alt sunet. Tu poţi auzi sunetele, deoarece în centru eşti fără sunet. Centrul este tăcerea absolută. De aceea, poţi auzi sunetele cum intră în tine, cum vin spre tine, cum te penetrează, cum te învăluie.

Dacă poţi găsi unde este centrul, câmpul spre care vine orice sunet, atunci brusc sunetele vor dispărea şi tu vei pătrunde în tărâmul fără sunete. Dacă poţi simţi un

centru unde fiecare sunet este auzit, acolo se va petrece o bruscă transferare a conştiinţei.

Într-un moment vei auzi întreaga lume plină de sunete şi în alt moment conştientizarea ta se va întoarce spre interior şi atunci vei auzi tăcerea, centrul vieţii.

Odată ce ai auzit asta, nu te mai poate tulbura niciun sunet. Acesta va veni la tine, dar nu te mai atinge niciodată. Întotdeauna vine spre tine, dar nu te mai atinge niciodată. Acolo există un punct în care nu mai intră niciun sunet. Acest punct eşti tu. Poţi face asta într-o piaţă – nu există un loc mai potrivit decât o piaţă. Aceasta este plină de sunete înnebunitoare. Dar nu începe să te gândeşti la sunete – că ăsta este bun sau ăsta este rău, ăsta este tulburător şi ăsta este armonios sau liniştit. Nu trebuie să te gândeşti la sunete, tu nu trebuie să te gândeşti decât la centru. Nu trebuie să te gândeşti la fiecare sunet care vine spre tine – dacă este bun sau rău, urât sau frumos. Tu doar trebuie să ţii minte că eşti centrul şi că toate sunetele se mişcă spre tine – fiecare sunet, oricum ar fi el.

La început vei deveni puţin ameţit, deoarece până acum tu nu ai ascultat ce se petrece în jurul tău. Auzul tău este selectiv, vederea ta este selectivă. Şi acum cercetarea ştiinţifică spune că din tot ce se întâmplă în jurul tău, tu nu auzi decât 2 %, iar restul de 98 % nu este auzit. Dacă însă ai fi auzit sută la sută din tot ce se întâmplă în jurul tău, ai fi înnebunit de tot. Înainte se credea că simţurile sunt uşile, ferestrele prin care exteriorul intră în interior. Acum se spune că nu acestea sunt uşile de intrare a exteriorului şi că ele nu sunt atât de deschise cum se credea. Mai degrabă ele sunt la fel ca un paznic, ca un senzor care urmăreşte tot ce poate fi acceptat în interior şi ce nu poate fi acceptat.

Doar doi la sută pătrunde înăuntru – şi deja eşti înnebunit numai cu acest mic procentaj. Dacă fiecare simţ ar fi complet deschis, dacă fiecare simţ ar lucra la capacitatea sa maximă, atunci ai înnebuni complet. Deci când încerci această metodă, la început vei simţi că te cuprinde o uşoară ameţeală. Nu îţi fie teamă şi continuă să

simţi centrul – şi permite să pătrundă orice înăuntru. Permite-i oricărui lucru să pătrundă în interior.

Relaxează-te, dă-le liber turnurilor de control, simţurilor tale; relaxează totul, lasă totul să pătrundă în tine. Devii mai lichid, mai deschis; totul vine spre tine, toate sunetele se îndreaptă spre tine. Atunci mişcă-te odată cu sunetele şi vino la centrul unde le auzi.

Sunetele nu sunt auzite în urechi, urechile nu le pot auzi. Urechile nu fac decât o muncă de transmisie şi în această muncă ele îndepărtează multe lucruri care nu sunt necesare. Ele aleg, selectează şi apoi sunetele intră în tine. Acum află în interior unde îţi este centrul. Nu urechile sunt centrul, tu auzi de undeva din adâncul tău. Urechile doar îţi transmit nişte sunete selectate. Unde eşti tu? Unde este centrul tău?

Dacă lucrezi cu sunete, mai devreme sau mai târziu vei fi surprins – deoarece centrul nu se află în cap. Acesta pare că se află în cap deoarece tu nu ai auzit niciodată sunetele, ci ai auzit doar cuvinte. La cuvinte capul este centrul, la sunete el nu mai este centrul. De aceea, în Japonia, se spune că omul nu gândeşte prin cap, ci prin burtă – spun asta deoarece ei au lucrat mult cu sunetele.

Probabil că ai văzut în fiecare templu un gong. Acesta este plasat acolo pentru a crea sunete în jurul unui căutător. Cineva meditează şi gongul este lovit. Ţi se poate părea că s-a creat o tulburare prin acest zgomot al gongului; cineva meditează şi pentru el acest zgomot pare a fi ceva deranjant. În templu fiecare vizitator loveşte gongul sau sună dintr-un clopoţel şi asta pare ceva foarte deranjant pentru cei care meditează acolo. Dar nu este aşa, deoarece cei care meditează chiar aşteaptă acel sunet.

Deci, fiecare vizitator îi ajută pe cei care meditează acolo. Clopotul este lovit mereu şi mereu şi sunetul este creat şi meditatorul pătrunde în el însuşi. El priveşte la centru, acolo unde se duce sunetul. Vizitatorul face primul zgomot lovind clopotul. Acum a doua lovitură va fi în interiorul meditatorului, undeva înăuntru. Unde este

acesta? Sunetul loveşte întotdeauna burta, în buric şi niciodată în cap. Dacă acesta loveşte în cap, atunci poţi înţelege bine că nu este un sunet, ci este un cuvânt. Atunci vei începe să te gândeşti la acel sunet. Atunci este pierdută puritatea sa.

Acum se fac multe cercetări cu privire la copiii din pântec. Şi ei sunt loviţi de sunete şi ei reacţionează la sunete. Ei nu pot reacţiona la limbaj. Ei încă nu au un cap, nu raţionează şi încă nu cunosc niciun fel de limbaj sau concepte acceptate de societate. Ei nu cunosc limbajele, dar ascultă sunetele. Şi fiecare sunet îl afectează mai mult pe copil decât pe mamă deoarece mama nu poate auzi sunetele – ea aude doar cuvintele. Şi noi am creat tot felul de sunete nebuneşti, haotice şi aceste sunete lovesc în copiii nenăscuţi. Ei se vor naşte deja nebuni; tu deja i-ai tulburat foarte mult.

Chiar şi plantele sunt afectate de sunete. Dacă în jurul lor sunt create nişte sunete muzicale, atunci ele vor creşte mult mai repede; dacă în jurul lor există nişte sunete haotice, atunci vor creşte mult mai încet. Tu le poţi ajuta să crească. Prin sunete le poţi ajuta în multe feluri.

Se spune că datorită zgomotelor traficului – care nu sunt şi nici nu pot fi armonioase – omul înnebuneşte şi se pare că deja s-a ajuns la o limită. Dacă aceasta creşte mai mult, atunci nu mai există nicio speranţă pentru umanitate. Aceste sunete te lovesc continuu, iar dacă te gândeşti la ele, acestea te vor lovi în cap şi nu acesta este centrul; buricul este centrul. Deci nu te gândi la ele.

Toate mantrele nu sunt decât nişte sunete fără sens. Şi dacă vreun maestru îţi spune: „Iată sensul acestei mantra” – atunci aceea nu este deloc o mantra.

O mantra trebuie să fie, din necesitate, un sunet fără sens. Ea are o funcţie, dar nu are niciun înţeles. Ea trebuie să facă ceva înăuntrul tău, dar nu are niciun sens deoarece ea nu trebuie să fie decât un sunet pur care se află în interiorul tău. De aceea noi am dezvoltat mantra *aum*. Aceasta nu are niciun înţeles, este doar un sunet pur. Dacă acest sunet pur este creat în interiorul tău, dacă îl poţi

crea înăuntru, atunci trebuie folosită aceeaşi tehnică.

Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă. Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Tu poţi crea sunetul doar prin simpla folosire a degetului sau a orice altceva care să închidă forţat urechile. Atunci este auzit un anumit sunet. Ce este acest sunet şi de ce îl auzi când ai urechile astupate?

S-a întâmplat în America ca un tren să treacă mereu prin preajma unei localităţi la aceeaşi oră din noapte, la ora 2: 00 noaptea. Apoi, s-a inaugurat o nouă rută şi acel tren şi-a oprit cursa pe vechea rută. Dar s-a întâmplat un fenomen foarte ciudat. Oamenii care locuiau în zona prin care trecea acel tren s-au plâns la poliţie că în jurul orei două noaptea aud nişte zgomote foarte ciudate. Au existat multe plângeri şi s-a făcut o investigaţie – ce s-a întâmplat? Se auzeau zgomote ciudate în jurul orei două noaptea. Când trenul trecea pe acolo nu se auzeau niciodată aceste sunete; oamenii se obişnuiseră cu trenul.

Acum brusc trenul a încetat să mai circule pe acolo. Ei aşteptau să îl audă în somnul lor; ei au devenit condiţionaţi, obişnuiţi cu el. Ei aşteptau şi acesta nu mai venea. Era auzită absenţa şi această absenţă era ceva nou. Ei s-au simţit tulburaţi şi nu mai puteau să doarmă. Atunci s-a înţeles pentru prima oară că dacă auzi ceva în mod constant şi apoi acesta se opreşte, atunci vei auzi absenţa sa. Deci nu gândi că doar nu vei mai auzi acel zgomot. Vei auzi absenţa sa, partea sa negativă.

Dacă mă uit la tine şi apoi închid ochii, voi vedea negativul tău. Dacă te uiţi la fereastră şi apoi închizi ochii, tu vei vedea negativul ferestrei şi acest negativ poate fi atât de puternic încât dacă te uiţi la un zid acest negativ poate fi proiectat pe zid. Vei vedea negativul.

Aşa cum există negativele fotografiilor, tot aşa există şi negativele sunetelor. Nu numai ochii pot vedea negativul, ci şi urechile pot auzi negativul. Deci când astupi urechile vei auzi lumea negativă a sunetelor. Toate sunetele s-au oprit. Brusc este auzit un nou sunet. Acest

sunet este absenţa sunetului. Acolo a apărut o ruptură. Tu pierzi ceva şi atunci auzi această absenţă.

Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Acest sunet negativ este cunoscut sub numele de sunetul sunetelor – deoarece el nu este chiar un sunet, ci este absenţa sa. Sau, este un sunet natural – deoarece nu este creat de nimic.

Toate sunetele sunt create. Sunetul pe care îl auzi atunci când îţi astupi urechile nu este însă un sunet creat. Dacă întreaga lume devine complet tăcută, atunci vei auzi această tăcere. Se spune că Pascal a zis: „În momentul în care mă gândesc la cosmosul infinit, tăcerea infinitului cosmos mă face să mă tem foarte mult”. Tăcerea îl înfricoşează deoarece sunetele se află doar pe Pământ. Sunetele au nevoie de atmosferă. În momentul în care depăşeşti atmosfera terestră acolo nu mai există niciun sunet – doar tăcerea absolută.

Această tăcere o poţi crea chiar şi pe Pământ dacă îţi astupi complet ambele urechi. Atunci te afli pe Pământ, dar totuşi nu mai eşti aici; ai coborât mai jos de sunete.

Astronauţii sunt antrenaţi pentru multe lucruri şi unul dintre acestea este să poată sta în tăcere. Ei sunt izolaţi în camere fonice în care nu poate pătrunde niciun sunet astfel ca să poată să se obişnuiască cu tăcerea: altfel ar înnebuni. Ei se confruntă cu multe probleme, dar iată una dintre cele mai importante: cum să poată să se depărteze de lumea umană a sunetelor. Atunci eşti izolat.

Dacă te-ai rătăcit într-o pădure şi auzi un cuvânt care vine de undeva, frica începe să dispară – cineva este acolo! Tu nu eşti singur! În tăcere tu eşti singur. Dacă îţi astupi urechile şi pătrunzi într-o mulţime de oameni, această mulţime va dispărea pentru tine, tu eşti singur. Mulţimea dispare deoarece tu nu poţi şti decât prin sunete dacă cineva se află lângă tine.

Punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Această absentă a sunetelor este o experienţă foarte subtilă. Ce vei putea obţine de la ea? În momentul în care acolo nu mai există niciun sunet, tu cazi înapoi în tine

însuţi. Prin sunete noi ne îndreptăm spre exterior, prin sunete ne îndreptăm spre alţii. Încearcă să înţelegi: prin sunete noi suntem legaţi de alţii, comunicăm cu alţii.

Chiar şi un orb nu se află într-o dificultate atât de mare cum se află un mut. Uită-te la o persoană care nu poate vorbi: aceasta pare inumană. Un orb nu arată niciodată inuman, dar un mut arată inuman: faţa sa dă un sentiment inuman. La un orb problema este că nu poate vedea, dar poate comunica. El poate deveni o parte din umanitate, din societate, din familie; el poate iubi, poate vorbi. Un mut este aruncat afară din societate. El nu poate vorbi, nu poate comunica, nu poate exprima.

Încearcă să îţi imaginezi că te afli într-o cameră fonică. Niciun sunet nu poate pătrunde în tine, nu poţi ţipa, nu poţi face nimic prin care să te exprimi – sunetul nu va ieşi afară. Într-o cameră de sticlă poţi vedea toată lumea cum se mişcă în jurul tău, dar nici tu nu poţi vorbi cu ei şi nici ei nu pot vorbi cu tine. Te vei simţi frustrat şi lipsit de orice speranţă şi totul va deveni un coşmar.

Un mut se află într-un continuu coşmar. Fără comunicare el nu este o parte din umanitate. Fără exprimare el nu poate înflori. Nu poate ajunge la nimeni şi nimeni nu poate ajunge la el. Este lângă tine şi totuşi se află foarte departe – şi această ruptură este de netrecut.

Dacă sunetul este vehiculul care te poate conduce spre altcineva, atunci nonsunetul este vehiculul care te poate conduce spre tine însuţi. Prin sunet poţi comunica cu altcineva; prin non-sunet cazi în abisul tău, în tine însuţi. De aceea există atât de multe tehnici care folosesc tăcerea pentru pătrunderea în interior.

Devino complet mut şi surd – chiar şi numai pentru câteva momente – şi nu vei putea pătrunde nicăieri în altă parte decât în tine însuţi. Vei descoperi brusc că stai înăuntrul tău; nicio mişcare nu va mai fi posibilă. De aceea tăcerea a fost practicată atât de mult. În ea sunt distruse toate podurile care te conduc spre altcineva.

Gurdjieff obişnuia să le dea discipolilor săi lungi perioade de tăcere şi el insista că nu mai trebuia să existe

niciun fel de gest sau de exprimare – nici cu ochii şi nici cu mâinile. Nu trebuia folosită niciun fel de comunicare. Tăcerea înseamnă necomunicare. El impunea unui grup de discipoli să stea toţi într-o casă – 20, 30 sau 40 de oameni – şi le spunea: „Rămâneţi aici ca şi cum aţi fi singuri. Nu trebuie şi nu puteţi să mai ieşiţi afară. Mişcaţi-vă în casă, trăiţi în casă ca şi cum aţi fi singuri. Nu comunicaţi! Nimeni nu trebuie să recunoască faptul că lângă el mai este şi altcineva. Fiecare să trăiască ca şi cum ar fi singura persoană din casă" Într-o astfel de convieţuire, fără niciun fel de posibilitate de comunicare, în trei luni de zile nu mai puteai în niciun fel să pătrunzi în exterior.

Nu ştiu dacă ai observat sau nu, dar în societate oamenii proeminenţi sunt cei care vorbesc mult; cei care îşi pot comunica cu uşurinţă gândurile devin conducători – religioşi, politici, literari, de orice fel. Lideri devin doar cei care pot comunica cu uşurinţă gândurile, care pot vorbi eficient. De ce? Deoarece ei pot ajunge prin vorbire la mari mase de oameni.

Ai auzit vreodată să fi ajuns un mut conducător? Poţi găsi un orb care să fie conducător, nu este nicio problemă. Şi uneori acesta poate deveni un mare conducător, deoarece tot ce nu poate face vederea, toate energiile sale sunt transferate către urechi. Dar un mut nu poate deveni conducător în niciun mod de viaţă. El nu poate comunica, el nu poate deveni social.

Societatea înseamnă limbaj. Limbajul este ceva foarte necesar pentru existenţa societăţii – relaţiilor, legăturilor. Dacă părăseşti limbajul eşti singur. Lumea poate fi plină de milioane de oameni, dar dacă renunţi la limbaj eşti singur.

Meher Baba a stat în continuu fără să vorbească timp de 40 de ani. Ce făcea el în tăcere? De fapt nu poţi face nimic în tăcere deoarece fiecare acţiune nu poate fi legată decât de altcineva. Chiar şi în imaginaţie, dacă faci ceva trebuie să îţi închipui alţi oameni; nu o poţi face singur. Dacă eşti absolut singur, acţiunea devine imposibilă. Chiar şi imaginaţia acţiunii devine imposibilă. Acţiunea este

legată de alţii. Dacă renunţi la limbajul interior, atunci toate acţiunile dispar. Tu eşti, dar nu mai faci nimic.

Meher Baba le spunea discipolilor, scriindu-le pe o bucată de hârtie: „În ziua cutare o să renunţ la tăcerea mea" – dar nu o făcea. Acest lucru a continuat timp de 40 de ani şi în cele din urmă el a murit tot în tăcere. Care era problema? De ce spunea că va vorbi la o dată anume, într-un an anume, într-o zi anume, şi totuşi nu o făcea? De ce amâna mereu? Ce se întâmpla în interior? De ce nu îşi ţinea promisiunea?

Odată ce ai cunoscut tăcerea atât de mult timp, nu mai poţi reveni la lumea sunetelor – asta devine imposibil. Există o regulă pe care el nu a respectat-o şi de aceea nu a mai putut reveni. Există o regulă prin care cineva care intră în tăcere nu trebuie să rămână în acea tăcere mai mult de trei ani de zile. Odată ce depăşeşti această limită nu te mai poţi întoarce în lumea sunetelor. Este foarte uşor să treci de la sunete la tăcere, dar este foarte greu să treci de la tăcere la sunete. Dincolo de trei ani multe lucruri devin imposibile. Mecanismul nu mai poate funcţiona la fel ca înainte.

Acesta trebuie folosit mereu; cel mult se poate sta în tăcere timp de trei ani. Dincolo de acest timp, mecanismul care produce sunetele şi cuvintele nu mai poate fi folosit, acesta moare.

În al doilea rând, persoana devine atât de tăcută în ea însuşi încât comun icarea devine o suferinţă. Atunci dacă vrei să spui ceva cuiva este la fel ca şi cum ai vorbi cu un perete deoarece persoana care a stat atâta timp în tăcere ştie că tu nu poţi înţelege orice ţi-ar spune ea. Iar cu privire la ceea ce spune, ea ştie că nu spune ceea ce ar vrea să spună. După o tăcere atât de profundă, el nu se mai poate mişca iarăşi în lumea sunetelor.

Aşa că Meher Baba a tot încercat să revină, dar nu s-a putut aduce pe sine din nou în vorbire. El avea ceva foarte important de spus, dar mecanismul şi mişcările necesare unei reveniri într-un tărâm inferior au devenit imposibile. Astfel că a murit fără să transmită mesajul.

Va fi de mare ajutor dacă se înţelege următorul lucru: în orice faci continuă să faci şi opusul acelei acţiuni. Continuă mereu să treci şi la opusuri. Rămâi tăcut pentru câteva ore, apoi vorbeşte. Nu rămâne fixat în nimic – atunci vei fi mai viu şi mai energic. Fă meditaţie timp de câteva zile, apoi opreşte-te şi fă orice altceva care creează tensiune în tine. Apoi, treci iarăşi la meditaţie.

Continuă să te mişti în opusuri – atunci vei fi mai viu şi mai dinamic. Nu rămâne fixat pe ceva. Odată ce eşti fixat nu mai poţi trece la cealaltă extremă şi abilitatea de a trece în extreme înseamnă viaţă. Dacă nu eşti capabil să te mişti, eşti deja mort. Mişcarea este foarte bună.

Gurdjieff îşi sfătuia discipolii să facă mereu schimbări bruşte. El insista ca ei să postească şi apoi le spunea brusc: „Acum mâncaţi cât de mult puteţi”. Apoi iarăşi le spunea: „Acum postiţi”. Uneori le spunea: „Fiţi treji câteva zile şi nopţi şi apoi dormiţi câteva nopţi”. Această mişcare între doi poli opuşi îţi conferă dinamism, vioiciune.

Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor. Într-o singură tehnică se dezvăluie două opusuri. *Scaldă-te în centrul sunetului, ca în sunetul continuu al unei căderi de apă* – aceasta este o extremă. *Sau, punându-ţi degetele în urechi, ascultă sunetul sunetelor* – aceasta este altă extremă.

O parte este aceea în care asculţi sunetele cum vin spre centrul tău; o altă parte este să opreşti orice sunet şi să simţi centrul fără de sunet. Ambele au fost date într-o singură tehnică cu un scop anume – astfel ca tu să poţi trece de la una la alta.

Acest „său” nu este o posibilitate de alegere – ori faci una ori faci alta. Le faci pe ambele! De aceea au fost date amândouă. Mai întâi practic-o pe una timp de câteva luni, apoi pe cealaltă aceeaşi perioadă de timp. Tu vei fi mai viu şi vei cunoaşte două extreme. Şi dacă te poţi mişca cu uşurinţă între două extreme, vei rămâne veşnic tânăr. Cei ce rămân fixaţi într-o extremă îmbătrânesc şi mor.

26. ACCEPTAREA VÂRFURILOR ŞI VĂILOR

23.I.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Trebuie să ne reglăm şi să ne canalizăm instinctele în mod conştient?

2. Cum se pot transforma sunetele nearmonioase în sunete pozitive?

1. Noaptea trecută ai discutat despre controlul şi eliminarea instinctelor inconştiente de către mintea conştientă şi ai mai spus că aceste instincte inconştiente aparţin moştenirii animale care a rămas din evoluţia omului. Deci nu este bine ca acestea să fie controlate şi canalizate cu ajutorul inteligenţei, a discriminării şi a artei de a trăi care aparţine minţii conştiente?

Omul este un animal, dar nu numai un animal: el este şi mai mult. Dar acest „mai mult" nu poate nega animalul, aceasta trebuie să îl absoarbă. Omul este mai mult decât un animal, dar animalul nu poate fi negat. Acesta trebuie să fie absorbit în mod creativ. Tu nu îl poţi lăsa deoparte, el se află chiar în rădăcinile tale; trebuie să îl foloseşti în mod creativ. Deci iată primul lucru care trebuie ţinut minte: să nu fii negativ faţă de moştenirea animală. Odată ce începi să gândeşti în termeni negativi vei deveni distructiv faţă de tine, deoarece tu eşti animal în proporţie de 99 %.

Dacă creezi o divizare, atunci lupţi pentru o bătălie pierdută; nu mai poţi învinge. Rezultatul luptei va fi chiar opusul aşteptării, tale – deoarece 99 % din tine aparţine regnului animalic. Doar 1 % din minte este conştientă şi această mică parte nu poate învinge acel 99 %. Această mică parte va fi înfrântă. De aceea există atât de multă frustrare, deoarece fiecare este învins de propriul său animal. Tu vei da greş mereu, deoarece acest 1% nu poate învinge acel 99% – acestea nici nu pot fi despărţite.

Este la fel ca o floare: ea nu poate să se revolte împotriva rădăcinilor, ea nu se poate împotrivi copacului. Şi în timp ce eşti împotriva moştenirii animale, tu eşti hrănit de aceasta. Tu trăieşti datorită ei. Dacă animalul din tine moar e şi tu vei muri imediat.

Mintea ta există la fel ca o floare; moştenirea animală este întreg copacul. Nu fi negativ – aceasta este o sinucidere. Dacă eşti divizat împotriva ta însuţi, atunci nu vei putea descoperi partea ta umană, elevată, conştientă.

Tu creezi un iad şi acest iad nu există nicăieri în altă parte decât într-o personalitate divizată. Iadul se află doar în personalitatea divizată. Şi iadul nu este ceva geografic, este ceva psihologic – la fel este şi raiul. Personalitatea care este întreagă, care este unită, în care nu există niciun fel de conflict şi divizare interioară, aceasta este raiul.

Deci primul lucru pe care aş vrea să îl spun, este acesta: nu fi negativ! Nu te divide pe tine, nu te împotrivi ţie. Animalul care este înăuntru nu este ceva rău. Animalul din tine reprezintă un mare potenţial. Acesta este trecutul tău şi de asemenea viitorul, deoarece în el se ascund multe lucruri. Dezvoltă – 1, descoperă-l, permite-i să crească şi treci dincolo de el, dar nu te lupta cu el. Aceasta este una din învăţăturile de bază din tantra.

Alte tradiţii nu fac decât să dividă. Acestea te divid, creează o luptă în tine. Tantra nu divide şi nu crede în luptă. Tantra este absolut pozitivă; ea nu crede în „nu”. Tantra nu crede decât în a spune „da” – da întregii vieţi. Transformarea apare prin „da”, iar prin „nu” există decât tulburare – nu este posibilă niciun fel de transformare.

Împotriva cui lupţi? împotriva ta? Cum ai putea învinge? Şi partea cea mai mare din tine este animalică – şi de obicei partea mai mare este cea care învinge. Deci cei care luptă nu fac altceva decât să îşi creeze propriile lor înfrângeri. Dacă vrei să fi învins, atunci luptă. Dacă vrei să câştigi, nu lupta.

Victoria are nevoie de cunoaştere şi nu de luptă. Lupta este o violenţă subtilă. Şi este ceva ciudat, dar asta este ceea ce s-a întâmplat: cei care vorbesc altora despre nonviolenţă, sunt foarte violenţi cu ei înşişi. Există învăţături şi tradiţii care spun: „Nu fi violent cu nimeni” – dar la rândul lor sunt foarte violente în ceea ce priveşte interiorul. Ele te învaţă să fii violent cu tine însuţi, dar să nu fii violent cu alţii.

Majoritatea tipurilor de ascetism, de renunţări, de atitudini negative, de filosofii care neagă viaţa, toate acestea sunt bazate pe menţinerea unei atitudini violente faţă de tine însuţi. Ele îţi spun să fii violent chiar cu tine.

Tantra este absolut non-violentă. Ea spune că, dacă nu poţi fi non-violent cu tine, atunci nu poţi fi non-violent cu altcineva – este imposibil. O persoană care este violentă cu sine însuşi va fi violentă cu oricine; în non-violenţa sa el îşi ascunde violenţa. Agresivitatea poate fi îndreptată spre propria persoană, dar o astfel de atitudine este distructivă.

Dar asta nu înseamnă că trebuie să rămâi animalul care eşti acum. În momentul care îţi accepţi moştenirea, când îţi accepţi trecutul, atunci viitorul devine o deschidere. Prin acceptare apare deschiderea. Animalul este trecutul; nu este nevoie ca acesta să fie şi viitorul. Nu este nicio nevoie să fii împotriva trecutului – şi de fapt nici nu poţi fi împotriva sa. Foloseşte-l în mod creativ.

Ce poate fi făcut pentru a fi folosit în mod creativ? Primul lucru este să fii profund conştient de existenţa sa. Cei care luptă nu sunt conştienţi de el. Datorită fricii aceşti ia îşi ascund animalul din ei. Îşi ascund animalul în inconştient.

De fapt, nici nu este nevoie de existenţa inconştientului, dar acesta este creat chiar de tine în momentul în care suprimi sau reprimi ceva anume. Tu simţi înăuntru multe lucruri pe care le condamni fără ca să le şi înţelegi. Un om care înţelege nu mai condamnă nimic; nu este nevoie de asta. El atunci poate folosi chiar şi otrava ca medicament. Orice poate fi folosit în mod creativ. Datorită neştiinţei tale, a ignoranţei otrava rămâne otravă. Cu ajutorul înţelepciunii aceasta poate deveni un adevărat elixir.

Persoana care luptă împotriva sexului său, furiei sale, lăcomiei, animalului, ce face? Doar va suprima. Lupta este suprimare. El va împinge în jos gelozia, sexul, lăcomia, ura. Va împinge totul în subteran şi deasupra va crea o structură falsă. Structura aceasta va fi falsă, deoarece energiile care puteau crea o structură reală nu au fost

transformate. Structura este falsă; dedesubt, energiile reale au fost reprimate. Aceste energii reale vor începe să funcţioneze şi pot exploda în orice moment. Tu doar stai pe un vulcan şi în orice moment vulcanul este gata să explodeze. Dacă o face, atunci structura ta va fi zdruncinată.

Orice ai construit în numele religiei, moralităţii, culturii, nu este decât o structură falsă – o faţadă ireală. Înăuntru se ascunde omul real. Deci animalul tău nu se află undeva departe; faţada ta este doar la nivelul pielii. Cineva te insultă şi gentleman-ul din tine va dispărea subit şi imediat animalul îşi va scoate capul la iveală. Acest gentleman nu se află decât la suprafaţa pielii – vulcanul este foarte aproape. Acesta poate răbufni în orice moment şi când o face, inteligenţa, moralitatea, religia, umanitatea, toate vor dispărea. Când apare realul, falsul dispare. Doar când realul se retrage înapoi în adâncuri poate falsul să revină la existenţă.

Când eşti furios unde îţi este mintea, unde îţi este conştiinţa, moralitatea? Unde sunt legămintele pe care le-ai făcut de atâtea ori: „Nu voi mai fi niciodată furios”? Când furia apare, acestea dispar pur şi simplu. Când furia se retrage în peştera ei, atunci începi să te căieşti. Acum iarăşi au apărut falsurile. Acestea încep să vorbească, să plănuiască, să facă noi legăminte şi totuşi în viitor se va întâmpla acelaşi lucru: când furia apare, umbra va dispărea.

Conştiinţa pe care o ai acum nu este decât o umbră. Aceasta nu este un lucru real; nu are niciun fel de substanţă în ea. Tu poţi face un legământ de *brahmacharya*, de celibat – dar asta nu contează deloc pentru instinctul tău sexual. Instinctul sexual se retrage în adâncuri şi când va apărea la suprafaţă, toate legămintele tale se vor dovedi a fi fost doar nişte vise. Acestea nu se pot înfrunta cu un lucru real.

Deci acestea sunt două atitudini. Poţi suprima sexul – şi atunci nu vei mai trece niciodată dincolo de el – sau îţi poţi folosi energia sexuală într-un mod creativ – fără să îi

spui nu, ci acordându-i un da total; nu să o forţezi să se ascundă înăuntru, ci să creezi o structură chiar cu ea însăşi. Atunci vei fi un om real. Bineînţeles că va fi ceva dificil; de aceea noi alegem calea mai uşoară. Este mai uşor să ai o structură falsă, deoarece pentru aceasta nu este nevoie să ai nimic. Un singur lucru este necesar: să te amăgeşti pe tine – asta este tot. Dacă te poţi amăgi pe tine, atunci poţi crea foarte uşor o structură falsă. Nu se va schimba nimic, dar vei continua să crezi că totul s-a schimbat.

Este uşor să creezi o iluzie. Însă este o muncă foarte dificilă să creezi o realitate. Dar merită, deoarece când ai creat ceva prin nişte energii reale, structura ta nu se mai poate clătina. Dacă poţi transforma energia sexuală, atunci poţi crea ceva din ea – de exemplu, iubirea. Dacă sexul este transformat, acesta devine iubire; dacă este suprimat, devine ură.

Dacă te temi de iubire, începi să suprimi sexul. O persoană care a reprimat sexul se va teme întotdeauna de iubire, deoarece în momentul în care apare iubirea, acesteia îi va urma imediat sexul. Iubirea este a sufletului şi sexul este al corpului, deci iubirii nu i se permite să apară deoarece acolo va apărea şi sexul. Acesta doar va aştepta după colţ. Deci o persoană care a suprimat sexul nu poate fi iubitoare. Aceasta se poate preface, poate arăta că iubeşte, dar nu poate iubi cu adevărat deoarece se teme de iubire. El nu te poate atinge într-un mod iubitor deoarece acolo există frica. Acea atingere iubitoare se poate transforma în orice moment într-o atingere sexuală şi atunci el nu va atinge şi nu va permite nimănui să îl atingă într-un mod iubitor – în el predomină frica.

Acesta îşi poate justifica în mii de feluri acţiunea sa, dar adevărul este frica – frica de instinctul care a fost reprimat. Şi atunci el va fi plin de ură, deoarece orice energie reprimată se va schimba şi se va întoarce la natura ei originară.

Sexul ne duce foarte uşor spre iubire; este curgerea sa naturală. Dacă îl blochezi, dacă îi creezi obstacole în

drumul său, el va deveni ură. Dacă îi priveşti pe aşa – zişii sfinţi sau învăţători vei observa că sunt plini de ură. Şi este ceva natural, aşa trebuie să fie. Sexul este ascuns şi poate erupe în orice moment. Ei stau pe un vulcan gata de erupţie. Dacă ascunzi energiile reale, nu faci altceva decât să amâni o funcţie şi cu cât o vei amâna mai mult, cu atât va deveni mai dificilă.

Tantra spune să îţi creezi viaţa cu energii reale – şi energiile reale sunt toate energiile animalice. Când spun animal, aici nu este niciun fel de condamnar e. Pentru mine cuvântul „animal" nu este ceva peiorativ aşa cum este pentru tine. Animalul în sine este minunat, animalul în el însuşi nu este ceva care să fie condamnat. Animalul din tine este doar energie brută care se mişcă conform cu legile naturale.

Întrebarea sună: „Ce putem face noi în mod conştient? Nu trebuie să canalizăm? Nu trebuie să controlăm?" Conştiinţa ta nu este pentru a controla sau a canaliza ceva. Conştiinţa ta nu poate face decât un singur lucru: să înţeleagă şi înţelegerea în ea însuşi devine transformare.

Tantra spune să înţelegi sexul. Dacă nu îl înţelegi, atunci fiecare efort pe care îl faci va fi un eşec şi va fi chiar foarte periculos. Mai întâi înţelege-l şi prin înţelegere ţi se va dezvălui calea. Tu nu trebuie să îţi forţezi energiile pe o cale anume. Prin înţelegere ajungi să cunoşti legea, la fel ca în ştiinţă. Ce se face în ştiinţă? Ajungi să înţelegi o lege; este dezvăluit un mister natural. Odată ce misterul este dezvăluit poţi folosi energia în mod creativ.

Dacă nu îţi cunoşti legea inerentă ţie, toate eforturile tale vor da greş. Tantra spune să înţelegi animalul, deoarece în el este ascuns un mare potenţial – viitorul tău. De fapt, se poate spune că Dumnezeu este ascuns în animal. Animalul este trecutul tău. Dumnezeu este viitorul tău – dar viitorul este ascuns în trecut, în forma seminţei.

Înţelege energiile tale naturale, oricum ar fi ele. Acceptă-le, înţelege-le. Mintea ta nu trebuie să stea şi să conducă; ea nu este acolo pentru a conduce şi a lupta cu

ele, ci este acolo doar pentru a le înţelege.

Dacă le înţelegi, atunci îţi foloseşti mintea într-un mod corect. Înţelege sexul, înţelege furia, lăcomia. Fii atent! Încearcă să le descoperi funcţia, calea, felul lor de a lucra. Şi fii constant conştient de fiecare mişcare a acestor instincte animalice interioare. Dacă poţi fi conştient de acestea, atunci acolo nu va mai exista niciun fel de divizare, tu nu vei mai avea o minte inconştientă. Dacă poţi pătrunde adânc în ele vei avea doar o minte conştientă; inconştientul nu va mai exista.

Inconştientul există datorită reprimării. Datorită fricii tu ai închis accesul spre conştiinţă a unei mari părţi din fiinţa ta. Tu nu îţi poţi privi propria ta realitate. Îţi este atât de frică încât deja ai plecat din casă – acum trăieşti undeva pe verandă. Din cauza fricii tu nu intri niciodată înăuntru: dacă ajungi să stai faţă în faţă cu tine însuţi toate imaginaţiile, toate iluziile pe care le ai despre tine vor dispărea.

Tu crezi despre tine că eşti un sfânt sau că eşti foarte religios sau orice altceva. Dar dacă vei sta faţă în faţă cu realitatea ta, toate aceste iluzii se vor evapora. Şi fiecare şi-a creat o imagine anume despre sine. Această imagine este falsă şi noi ne agăţăm chiar de această imagine, iar această agăţare devine o barieră care împiedică pătrunderea în interior.

Deci primul lucru este să accepţi animalul. Acesta este acolo şi nu are nimic rău în el. El este trecutul tău şi tu nu îţi poţi nega trecutul, îl poţi doar folosi. Dacă eşti înţelept îl vei folosi şi vei crea din el un viitor mai bun. Dacă eşti prost vei lupta cu el şi prin această luptă viitorul va fi distrus. Luptă cu o sămânţă şi o vei distruge. Foloseşte-o, ajut-o, dă-i un sol bun, protejeaz-o astfel ca ea să devină un copac viu şi viitorul înfloreşte prin acesta.

Animalul este sămânţa ta. Nu lupta cu el. Tantra nu îi aduce acestuia niciun fel de condamnare, ci doar iubire, pentru că în el este ascuns întregul viitor. Cunoaşte-l bine şi apoi îl vei putea folosi şi îi vei mulţumi.

Am auzit că, atunci când Sfântul Francisc a murit,

când se afla pe patul de moarte el a deschis brusc ochii şi a mulţumit corpului înainte să moară, înainte de a pătrunde în lumea cealaltă el a mulţumit corpului şi a spus: „Multe au fost ascunse în tine şi tu m-ai ajutat foarte mult. Iar eu am fost atât de ignorant încât uneori chiar am luptat cu tine. Au fost vremuri când te consideram duşmanul meu, când gândeam despre tine numai în termeni de duşmănie. Dar tu ai fost mereu un prieten şi datorită ţie am putut eu ajunge la o astfel de stare a conştiinţei”.

Această mulţumire adresată corpului este minunată. Dar Sfântul Francisc nu a putut înţelege asta decât în final. Tantra spune să înţelegi asta la început. Dacă îi mulţumeşti corpului când eşti pe moarte, nu mai este de niciun folos.

Corpul tău este o comoară cu forţe ascunse, cu posibilităţi misterioase. Tantra spune că în corpul tău se află în miniatură întregul cosmos; acesta este o miniatură a întregului cosmos. Nu lupta cu el. Ce este sexul dacă corpul este un microcosmos? Dacă microcosmosul fiinţei tale este asemeni Macrocosmosului, atunci ce este sexul? Ceea ce este creaţia în cosmos este sexul în tine.

De-a lungul întregului cosmos creaţia apare în orice clipă – asta este sexul în tine. Şi dacă în el este atât de multă forţă, asta se datorează faptului că şi tu poţi fi creativ.

Dacă sexul este atât de puternic asta înseamnă, pentru tantra, că tu nu poţi să fii noncreativ; trebuie să creezi. Dacă nu poţi crea ceva măreţ, atunci cel puţin poţi crea viaţă. Dacă nu poţi crea ceva mai bun decât tine, atunci cel puţin poţi crea pe altcineva care să îţi ia locul atunci când tu nu vei mai fi. Sexul este atât de puternic deoarece cosmosul nu poate permite ca tu să fii noncreativ; şi tu lupţi cu el. Foloseşte-l!

Nu este nicio nevoie să foloseşti sexul doar în reproducere. Sexul este folosit în orice creaţie. De aceea un mare poet sau un mare pictor nu simte aceeaşi nevoie sexuală ca un om obişnuit. Dar asta nu înseamnă că el este un sfânt. Motivul se datorează doar faptului că el creează ceva măreţ şi nevoia este satisfăcută. I

Un mare muzician creează muzică. Niciun tată nu se poate simţi la fel de satisfăcut cum se simte un muzician când creează o muzică minunată şi niciun fiu nu poate da atât de multă fericire părinţilor cum îi dă muzica unui muzician sau poezia unui poet. Deoarece el creează ceva pe un tărâm mai înalt, natura îl scuteşte de creaţia grosieră; energia s-a mutat mai sus. Tantra spune să nu lupţi cu energia, permite-i energiei să se îndrepte spre planuri mai înalte. Şi există multe dimensiuni în care aceasta poate pătrunde.

Buddha nu este nici muzician, nici poet, nici pictor, dar el a depăşit sexul. Ce s-a întâmplat cu el? Cea mai înaltă creaţie este crearea de sine. Cea mai înaltă creaţie este crearea în interior a unei conştiinţe totale, crearea unui întreg interior, unicitatea. Acesta este vârful, culmea Himalayei. Buddha se află pe acel vârf – el s-a creat pe sine. Când te mişti în sex tu îţi creezi corpul; este creat un duplicat. Când pătrunzi mai sus trezeşti spiritul, sufletul. Sau dacă mi se permite expresia, îl creezi pe Dumnezeu.

Cred că oricine a auzit că Dumnezeu a creat lumea, dar eu îţi spun că tu ai potenţialitatea să îl creezi pe Dumnezeu – şi până când nu îl creezi tu nu vei fi niciodată satisfăcut. Deci să nu crezi că Dumnezeu este începutul. Este chiar mai bine să te gândeşti că el este sfârşitul. Dumnezeu nu este începutul lumii, ci sfârşitul, vârful, culmea. Dacă înfloreşti în totalitatea ta, tu devii un dumnezeu. De aceea, noi îl numim pe Buddha un dumnezeu – şi culmea este că el nu a crezut niciodată în Dumnezeu. Este ceva foarte paradoxal. El nu a crezut niciodată în Dumnezeu; el este una dintre cele mai profunde minţi ateiste născute vreodată. El spune că nu există Dumnezeu, dar noi l-am denumit pe Buddha însăşi ca fiind divin.

H.G. Wells a scris că Gautama Buddha este cel mai păgân om şi totuşi este cel mai divin, cel mai dumnezeiesc om. Ce s-a întâmplat cu acest Gautama? El a creat, a dat naştere celei mai înalte posibilităţi, celei mai înalte culmi posibile. Finalul s-a întâmplat în el; atunci el nu a mai

creat nimic – nu mai era nevoie. Ar fi fost inutil pentru el să scrie poezii sau să picteze. Ar fi fost o copilărie. El a creat finalul – el şi-a dat lui înşişi o nouă naştere. Vechiul a fost folosit total pentru a da naştere noului. Şi deoarece acesta este un fenomen final, acolo a fost folosit tot trecutul. Trecutul a dispărut, animalul nu mai exista, deoarece când se naşte copacul, sămânţa dispare.

Sămânţa nu mai poate exista.

Iisus spune că, până când sămânţa de porumb nu cade pe pământ şi moare, nu va apărea o nouă viaţă. Când ea cade pe sol şi moare, atunci prin însăşi moartea ei apare o nouă viaţă. Moartea este doar o moarte a seminţei, a trecutului. Dar aici nu poate exista o moarte care să nu dea naştere la ceva nou; noul va apărea din ea.

Tantra spune să nu încerci să te domini. Cine eşti tu ca să domini şi cum vei fi capabil să controlezi? Controlul tău nu va fi decât iluzoriu. Încearcă să înţelegi.

Încearcă să înţelegi natura interioară, fenomenul de acolo, dinamica energiilor şi această înţelegere te va transforma automat. Schimbarea nu este un efort. Dacă schimbarea este un efort, atunci aceasta nu poate crea beatitudine.

Beatitudinea nu apare niciodată prin efort. Efortul creează mereu tensiune; efortul este mereu ceva urât, deoarece prin el tu forţezi, impui ceva. Înţelegerea nu este un efort; ea este minunată, este o întâmplare spontană. Nu controla. Dacă încerci vei da greş şi te vei distruge pe tine însuţi. Înţelege! Permite-i înţelegerii să fie singura lege, singura *sadhana* – practică spirituală. Lasă totul în seama înţelegerii. Dacă înţelegerea nu poate face nimic, atunci nu poate fi făcut nimic şi este mai bine să uiţi totul. Tot ce poate fi făcut, poate fi făcut doar prin înţelegere.

Tantra spune să accepţi lucrurile deoarece acceptarea este necesară pentru înţelegere. Dacă negi nu poţi înţelege nimic. Dacă te urăsc nu te pot privi în ochi, nu îţi pot privi faţa. Mă voi întoarce cu spatele şi nu te voi privi în mod direct. Doar când te iubesc pot să te privesc în ochi. Doar când te iubesc profund îţi pot vedea faţa.

Doar iubirea vede o faţă; altminteri tu nu vezi niciodată feţele altor oameni. Tu priveşti, dar această privire este doar superficială. Aceasta atinge ceva, dar nu penetrează. Când iubeşti, întreaga ta energie se află în ochi, devine ochii. Atunci aceasta pătrunde adânc în cealaltă persoană, se întâlneşte cu centrul fiinţ ei sale. Doar atunci poţi vedea şi cunoaşte.

De aceea în vechiul limbaj biblic s-a folosit cuvântul «cunoaşte» ca sinonim pentru iubire, fuziune amoroasă – iubirea profundă. Nu este o coincidenţă. În Biblie scrie: „Adam a cunoscut-o pe soţia sa, Eva şi astfel s-a născut Cain”. Folosirea cuvântului «cunoaşte» pentru sex şi iubire este stranie şi totodată plină de sens, deoarece atunci când cunoşti pe cineva înseamnă că l-ai iubit. Nu există nicio altă posibilitate de a cunoaşte pe cineva.

Şi aceasta nu este la fel numai cu persoanele, ci şi cu energiile se întâmplă acelaşi lucru. Dacă vrei să îţi cunoşti fiinţa interioară şi fenomenul multidimensional al energiilor, atunci iubeşte! Nu urî animalul, ci iubeşte-l. Şi nu te gândi că nu eşti legat cu nimic faţă de el, tu faci parte din el. Animalul te-a împins până la acest punct în care ai devenit om – fii recunoscător.

Este o nerecunoştinţă totală faptul că oamenii condamnă animalul din om – este o totală nerecunoştinţă. Animalul te-a adus în acest stadiu şi tot el te poate împinge spre punctul în care poţi deveni Dumnezeu. Animalul este cel care te împinge. Înţelege-l – înţelege-i căile şi funcţiile sale – şi această înţelegere va deveni transformare.

Deci nu controla, nu face niciun efort ca să devii şef – nu! De ce îţi este atât de frică de animalul din tine? Deoarece mintea ta este complet neputincioasă; de aceea îţi este frică. De ce vrei să controlezi? Dacă tu eşti cu adevărat stăpânul, atunci animalul te va urma. Dar tu ştii bine că în prezent animalul este stăpânul şi tu trebuie să îl urmezi pe el. De aceea există tot acest efort prin care să devii stăpân.

Ştii foarte bine că tot ce se întâmplă real, se întâmplă prin animal şi tot ce se întâmplă fals, se întâmplă prin

minte. Această conştientizare creează frică. De aceea doreşti să devii stăpânul, dar un stăpân nu se naşte niciodată prin efort. Doar sclavii încearcă să devină stăpâni. Un stăpân este pur şi simplu un stăpân.

O să-ţi spun o povestire… S-a întâmplat în casa unui mare războinic. Într-o noapte, el a descoperit un şoarece în camera sa. Acest om era un mare războinic, era un foarte bun luptător cu sabia. El s-a mirat foarte mult, deoarece şoricelul stătea chiar în faţa sa şi îl privea fix în ochi. Nimeni nu îndrăznise să se comporte faţă de el cum o făcea acest şoricel. Atunci a scos sabia, dar şoarecele nu a fugit. A atacat şoricelul, însă acesta a sărit într-o parte şi sabia s-a rupt.

Bineînţeles că războinicul aproape că înnebunise. El a tot încercat să îl învingă, dar de fiecare dată era învins. Este foarte dificil să lupţi cu un şoarece şi odată ce începi să lupţi ţi-ai acceptat înfrângerea. Şoarecele începuse să devină din ce în ce mai îndrăzneţ. Odată cu fiecare înfrângere a războinicului, şoarecele devenea tot mai îndrăzneţ. Acum pur şi simplu sărea pe patul războinicului. Atunci războinicul a plecat şi şi-a întrebat prietenii ce să facă. „Aşa ceva nu s-a întâmplat niciodată în toată viaţa mea” – spunea el: „nimeni nu a fost atât de îndrăzneţ cum este acum acest şoarece. Sunt complet învins de acesta”.

Aşa că prietenii i-au spus: „Este un non-sens să lupţi cu un şoarece, mai bine aduci o pisică”.

Însă a început să se răspândească zvonul că războinicul a fost înfrânt – chiar şi pisicile auziseră acest lucru şi niciuna nu mai voia să vină să îl ajute. Atunci s-au strâns toate pisicile şi au ales un conducător şi i-au spus: „Tu trebuie să te duci, deoarece acesta nu este un şoarece obişnuit – chiar şi acest mare războinic a fost înfrânt de el. Noi suntem nişte pisici de rând şi el este un mare războinic. Dacă până şi el a fost învins, atunci ce putem face noi? Deci vom aştepta afară şi te vom lăsa numai pe tine să intri”.

Liderul pisicilor a început să se teamă – conducătorii se tem mereu. Aceştia sunt conducători datorită laşilor şi

chiar aceşti laşi îi aleg conducători. Aceştia nu sunt decât nişte conducători ai unor laşi. Dacă nu ar fi existat laşi, atunci nu ar fi existat niciun fel de conducători. În mod normal, aceştia sunt aleşi de laşi şi deci ei conduc nişte laşi.

Pisica a trebuit să intre – ca de altfel fiecare conducător – deoarece alegătorii au împins-o să facă asta. Acum, dacă a fost aleasă, nu se mai putea face nimic – ea trebuia să intre. A intrat tremurând de frică şi a văzut şoarecele stând pe pat – ea nu mai văzuse niciodată un şoarece care să stea pe pat.

Atunci a început să se gândească ce să facă, ce metodă să aplice, ce tehnică – a început să se gândească la experienţele trecute, la memorii – şi în timp ce se gândea şoarecele a atacat-o brusc. Pisica a fugit; aşa ceva nu se mai întâmplase niciodată în trecut! Nu există nicăieri menţionat în istorie faptul ca un şoarece să fi atacat o pisică.

Aceasta a ieşit afară şi a căzut moartă. Atunci vecinii şi prietenii i-au spus: „Acum nu mai poţi face nimic cu pisicile de rând. Du-te la palat şi cere pisica regelui. Doar o pisică regală mai poate face ceva. Acesta nu este un caz obişnuit”. Aşa că războinicul a trebuit să se ducă şi să ceară pisica regelui.

Pisica de la palat a venit cu el, dar războinicul se temea că nici asta nu poate face nimic deoarece arăta foarte normală, nu era cu nimic mai diferită de celelalte pisici. Se temea că şi de data asta va da greş, deoarece pisica conducătoare care tocmai murise era mult mai mare, era un mare conducător, aşa că ce să reuşească mâţa asta obişnuită…? Se pare că regele făcuse o glumă – nici pisica asta nu va reuşi să facă nimic. Războinicul însă nu putea să îi spună aşa ceva regelui.

A dus pisica la el acasă. Pisica a intrat, a omorât şoarecele şi a ieşit afară. Toate celelalte pisici aşteptau afară şi s-au strâns imediat în jurul acesteia şi au întrebat: „Ce truc ai folosit? Conducătorul nostru tocmai a murit, războinicul a fost învins de şoarece şi tu ai reuşit totuşi să

îl omori. Tu ai ieşit afară cu şoarecele mort”.

Pisica a răspuns: „Eu sunt o pisică şi el este un şoarece. Nu este nicio altă tehnică. Eu sunt o pisică – asta este de ajuns. Care este folsul vreunei tehnici? Este de ajuns să fii o pisică. A fost de ajuns să intru şi să-l prind”.

Aceasta este o povestire zen. Dacă tu eşti stăpânul, atunci nu mai este nevoie de niciun fel de efort. Fiecare efort nu este făcut decât pentru a te amăgi: tu nu eşti pisica şi lupţi cu un şoarece. Devino un stăpân! Dar cum să devii un stăpân? Tantra spune că doar înţelegerea te face stăpân şi nimic altceva. Secretul constă în înţelegere. Dacă înţelegi, atunci tu eşti stăpânul. Dacă nu înţelegi, atunci vei continua să lupţi. Vei continua să rămâi un sclav şi cu cât lupţi mai mult, cu atât vei fi mai înfrânt. Tu te lupţi cu un şoarece.

2. Dacă ascultăm din centrul corpului, de acolo nu mai auzim niciun fel de zgomote nearmonioase? Atunci cum rămâne cu zgomotele iritante din oraşe, zgomote care au fost pentru mine întotdeauna o sursă de iritare pe tot parcursul vieţii – le putem oare transforma pe acestea în sunete pozitive?

Această întrebare o au mulţi: cum să schimbi ceva, cum să schimbi sunetele negative în sunete pozitive. Nu poţi! Dacă tu eşti pozitiv, atunci pentru tine nimic nu este negativ. Dacă eşti negativ, atunci aproape totul este negativ. Tu eşti sursa a tot ce există în jurul tău; tu eşti creatorul propriei tale lumi. Şi noi nu trăim într-o singură lume, ţine minte acest lucru. Există atât de multe lumi câte minţi există. Fiecare minte trăieşte în propria sa lume; ea creează propria ei lume.

Deci, dacă totul pare negativ şi distructiv şi dacă totul pare a fi împotriva ta, atunci aceasta se datorează faptului că tu nu ai în tine un centru pozitiv. Deci nu te gândi cum să schimbi zgomotele negative.

Dacă simţi negativitate peste tot în jurul tău, asta nu arată decât că tu eşti negativ în interior. Lumea este doar o oglindă şi tu eşti reflectat în ea.

Odată am stat într-o casă de odihnă care se afla într-

un sat foarte sărac. Era sărac în bani, dar era foarte bogat în câini. Aceştia se adunau în fiecare noapte lângă acea casă de odihnă. Era un loc frumos: avea copaci înalţi, umbră şi câinii se adunau acolo în fiecare noapte. Tot în acea casă mai stătea şi un ministru de stat care era foarte tulburat, deoarece câinii lătrau şi făceau foarte mult zgomot. Trecuse deja jumătate din noapte şi ministrul nu a putut să doarmă şi a venit la mine, m-a trezit şi a spus: „Te rog spune-mi şi mie cum poţi dormi cu toată hărmălaia care se aude afară. Afară sunt cel puţin 20 – 30 de câini care urlă şi latră. Ce se poate face? Sunt foarte obosit după călătoria care am avut-o ieri şi acum nu pot să dorm. Dacă nu dorm, mâine nu mai pot călători mai departe. Am încercat orice metodă, dar nu pot să adorm – am cântat, ani intonat o mantra, am numărat, etcetera. Am făcut tot ce am ştiut şi nu s-a întâmplat nimic, deci ce mai pot face acum?”

Atunci i-am spus: „Aceşti câini nu s-au adunat aici pentru a te tulbura pe tine. Ei nici măcar nu sunt conştienţi că aici stă un ministru – ei nu citesc ziarele. Ei sunt complet ignoranţi. Nu fac aceasta în mod special pentru tine şi nu sunt deloc interesaţi de tine. îşi fac treaba lor. Dar tu de ce te tulburi?”

„De ce să nu mă tulbur? Cum să nu fac asta? Cum pot eu dormi cu atâta zgomot în jurul meu?”

Şi am zis: „Nu lupta cu lătratul. Tu lupţi şi asta este problema – nu lătratul. Nu sunetul te tulbură pe tine. Tu eşti împotriva sunetului şi deja pui o condiţie. Spui, «Dacă nu mai latră câinii atunci pot dormi.» Dar câinii nu te vor asculta. Tu pui o condiţie şi simţi că dacă aceasta este îndeplinită vei putea dormi. Această condiţie este cea care te tulbură. Acceptă câinii! Nu pune o astfel de condiţie: «Voi dormi dacă câinii nu mai latră.» Doar acceptă”.

Câinii sunt acolo şi latră; nu rezista, nu lupta, nu încerca să uiţi de aceste sunete. Acceptă-le şi ascultă-le, sunt minunate. Noaptea este foarte tăcută şi ei latră atât de vital – doar ascultă. Aceasta va fi mantra ta potrivită: doar ascultă”.

Atunci el a spus: „Ok! Eu nu cred că va merge, dar oricum nu mai am nimic de făcut şi voi încerca şi asta”. A adormit şi câinii tot mai lătrau. Dimineaţa mi-a spus: „Este miraculos. I-am acceptat şi mi-am retras condiţia mea. Am ascultat. Câinii deveniseră foarte muzicali şi lătratul şi zgomotul lor nu mai era deloc deranjant. De fapt, devenise un fel de cântec de leagăn şi am putut adormi chiar datorită lor”.

Depinde de mintea pe care o ai. Dacă gândeşti pozitiv, atunci totul este pozitiv. Dacă gândeşti negativ, atunci totul devine negativ, trist. Deci, te rog; ţine minte asta – şi nu numai în legătură cu sunetele, ci cu orice este în viaţă. Dacă simţi că este ceva negativ în jurul tău, caută cauza în interiorul tău Aceasta eşti chiar tu. Poate că tu aştepţi ceva, doreşti ceva, poate că pui anumite condiţii.

Existenţa nu poate fi forţată să meargă aşa cum ai vrea tu; ea curge în propriul ei mod, îşi are propriul ei curs. Dacă poţi curge odată cu ea. Atunci devii pozitiv.

Dacă lupţi cu ea, devii negativ şi acum pentru tine întregul cosmos va fi negativ.

Este la fel ca atunci când cineva încearcă să înoate împotriva curentului: atunci curentul este negativ. Dacă încerci să înoţi împotriva cursului unui râu, atunci râul va părea negativ şi tu vei simţi că râul luptă cu tine, că te împinge înapoi. Râul încearcă să te ducă în sensul curgerii sale şi de aceea pare că este împotriva ta. Râul este complet inconştient de tine, este inconştient şi beatific. Şi este bine, pentru că altfel râul ar fi înnebunit complet. Nu râul luptă cu tine, ci tu lupţi cu râul. Încerci să mergi în sens opus.

Să-ţi spun o anecdoată… În jurul casei lui Mulla Nasruddin s-a adunat o mare mulţime de oameni care strigau: „Nasruddin, soţia ta a căzut în râu chiar acum, când râul şi-a ieşit din matcă. Du-te imediat acolo; altminteri râul o va duce în mare”. Erau aproape de mare.

Atunci Mulla a venit fuga la râu, s-a aruncat în râu şi a început să înoate în sensul invers al curentului.

Mulţimea a început să ţipe: „Ce faci Nasruddin? Soţia

ta nu se putea duce în sus. Ea a fost luată de curent în sensul de curgere al acestuia”.

Mulla a spus: „Nu mă deranjaţi. Eu îmi cunosc soţia foarte bine. Dacă ar fi căzut altcineva în râu, atunci acesta s-ar fi dus în sensul curentului. Dar nu şi nevastă-mea. Ea trebuie să se fi dus în sens invers, este atât de încăpăţânată. O cunosc foarte bine, am trăit 40 de ani cu ea”.

Mintea încearcă întotdeauna să meargă în sens invers faţă de curent. Dacă lupţi cu întregul, creezi o lume negativă în jurul tău şi este normal să se întâmple asta.

Lumea nu este împotriva ta, dar simţi asta deoarece tu nu curgi odată cu ea. Înoată în sensul de curgere al curentului şi atunci râul te va ajuta să pluteşti. Atunci nici nu va mai fi nevoie de energia ta. Râul va deveni o barcă pe care vei pluti. Nu vei mai pierde niciun fel de energie, deoarece odată ce curgi în sensul curentului înseamnă că ai acceptat râul, direcţia, cursul – ai acceptat totul. Atunci devii pozitiv faţă de acesta şi când eşti pozitiv şi râul este pozitiv faţă de tine.

Poţi face ca totul să fie pozitiv doar prin a fi tu pozitiv faţă de viaţă. Dar noi nu suntem pozitivi faţă de viaţă. De ce? De ce nu suntem pozitivi faţă de viaţă? De ce suntem negativi? De ce există această luptă constantă? De ce nu putem accepta total viaţa? Care este frica noastră?

Poate că nu ai observat, dar îţi este frică de viaţă – îţi este foarte teamă de aceasta. Poate sună ciudat când spun acest lucru, deoarece în mod normal crezi că îţi este frică de moarte şi nu de viaţă. Aceasta este părerea obişnuită: că fiecare se teme de moarte. Dar eu îţi spun că îţi este frică de moarte doar pentru că îţi este frică de viaţă. Cineva care nu se teme de viaţă, nu se va teme nici de moarte.

De ce ne temem noi de viaţă? Din trei motive. Primul: ego-ul tău nu poate exista decât dacă merge în sensul opus al curentului. Dacă pluteşti în sensul său de curgere, atunci ego-ul nu mai poate exista. Ego-ul tău nu există decât atunci când luptă, când spune nu! Dacă spune da şi

numai da, nu mai poate exista. Ego-ul este cauza de bază care spune nu la orice.

Priveşte modul în care exişti, cum te comporţi şi cum reacţionezi. Priveşte cum acest „nu” apare imediat în minte şi cum „da”-ul apare extrem de greu – deoarece tu exişti ca ego doar prin „nu”. Prin „da” identitatea ta este pierdută, tu devii o picătură în ocean. „Da”-ul nu are niciun ego în el; de aceea este atât de dificil de spus da.

Mă înţelegi? Dacă mergi în sensul invers al curentului, atunci simţi că tu exişti. Dacă însă te relaxezi şi te laşi în voia curentului, oriunde te-ar conduce acesta, atunci nu mai poţi simţi că tu eşti. Atunci tu ai devenit o parte din curent. Acest ego, această gândire izolată prin care simţi „eu”, creează negativitatea din jurul tău. Acest ego creează valurile negativităţii.

Al doilea: viaţa este necunoscută, imprevizibilă şi mintea ta este foarte îngustă – ea vrea să trăiască în cunoscut, în previzibil. Mintea se teme întotdeauna de necunoscut şi iată motivul pentru care o face: deoarece mintea este constituită din cunoscut, din cunoaştere. Ea este constituită din tot ceea ce ai cunoscut, învăţat şi experimentat. Necunoscutul nu face parte din minte. Ea se teme mereu de acesta; necunoscutul va tulbura mereu mintea şi deci ea este închisă faţă de el. Ea trăieşte în rutina sa obişnuită, în şablonul ei. Ea merge pe anumite cărări, doar pe cărări cunoscute. Se învârte şi se-nvârte, exact ca un gramofon. Îi este frică să pătrundă în necunoscut.

Viaţa se mişcă mereu numai în necunoscut şi tu te temi de asta. Vrei ca viaţa să meargă conform minţii, a cunoscutului, dar viaţa nu te poate urma – ea se mişcă mereu în necunoscut. De aceea, noi ne temem de viaţă şi ori de câte ori avem şansa încercăm să ucidem viaţa, dorim să o controlăm. Viaţa este un flux. Noi încercăm să o fixăm, să o oprim, deoarece prin fixitate, prin nemişcare devine posibil previzibilul.

Dacă iubesc pe cineva, imediat mintea va începe să îşi facă planuri pentru căsătorie – deoarece căsătoria

fixează lucrurile. Iubirea este un flux, iubirea nu poate fi previzibilă. Nimeni nu ştie unde te poate conduce ea sau dacă te va conduce undeva. Nimeni nu ştie! Ea este un curent şi tu nu ştii unde duce acest curent. Poate că în ziua următoare, în momentul următor, ea nu mai este acolo.

Nu poţi fi sigur de momentul următor. Dar mintea vrea siguranţă şi viaţa este nesigură. Datorită faptului că mintea vrea siguranţă, ea este împotriva iubirii. Mintea este în favoarea căsătoriei, deoarece căsătoria este un lucru fix. Acum ai fixat lucrurile şi deci ai blocat fluxul. Acum apa nu mai curge – a îngheţat. Acum ai ceva mort – acum poţi prezice. Doar lucrurile moarte sunt previzibile. Cu cât ceva este mai viu, cu atât este mai imprevizibil. Nimeni nu ştie unde va conduce viaţa.

Deci noi nu dorim viaţa, ci dorim doar lucruri moarte. De aceea şi începem să strângem lucruri. Este dificil de trăit cu o persoană; este foarte uşor de trăit cu lucrurile. Şi tot continuăm să strângem lucruri şi lucruri şi lucruri. Este dificil de trăit cu o persoană. Dacă însă trebuie să trăim cu o persoană, atunci vom încerca să facem din aceasta un lucru, nu îi vom permite să existe ca persoană.

O soţie este un lucru, un soţ este un lucru. Ei nu mai sunt persoane, ci sunt lucruri fixe. Când soţul vine acasă, el ştie că soţia va fi acasă. El cunoaşte, poate prevedea.

Dacă vrea, poate să facă amor – soţia va fi disponibilă. Soţia a devenit un lucru. Ea nu poate spune: „Nu, astăzi nu am chef să fac dragoste”. Nevestele nu au voie să spună astfel de lucruri. Cum nu are chef? Ele nu trebuie să nu aibă chef. Ele sunt nişte instituţii fixe. Pe un institut te poţi baza; pe viaţă nu te poţi baza. Aşa că noi transformăm persoanele în lucruri.

Priveşte orice relaţie dintre doi oameni. La început este o relaţie dintre „eu” şi „tu”, dar mai devreme sau mai târziu va deveni o relaţie dintre „eu” şi o „aceea” sau un „acela”. „Tu”-ul dispare şi apoi începem să avem tot felul de aşteptări. Noi spunem: „Fă cutare lucru. Aceasta este datoria unei soţii şi aceasta este datoria unui soţ. Fă asta!” Va trebui să o faci – este o datorie. Aceasta trebuie făcută

în mod mecanic. Nu ai voie să spui: „Nu pot face asta”.

Această fixitate este o frică de viaţă. Viaţa este un flux; nimic nu se poate spune despre viaţă. În acest moment te iubesc, dar în momentul următor iubirea poate dispare. Cu un moment înainte aceasta nu exista; acum ea există. Şi nu datorită mie este iubirea acolo, ci doar s-a întâmplat să apară. Şi ceea ce s-a întâmplat poate să dispară în orice clipă. În momentul următor poate dispare; pentru clipa viitoare nu există niciun fel de siguranţă.

Dar mintea vrea siguranţă, certitudine şi astfel conduce iubirea spre căsătorie. Viul devine mort. Atunci te poţi baza pe ea, o poţi poseda. Poate că în ziua următoare va apărea iarăşi iubirea. Iată absurditatea acestui lucru: tu ai ucis ceva pentru a-l putea poseda, dar atunci nu te mai poţi bucura niciodată de el deoarece acesta nu mai există – este mort.

Pentru a putea poseda soţia, ea a fost ucisă. Iubita a devenit o soţie şi acum tu aştepţi ca soţia să se comporte ca o iubită. Este absurd, soţia nu se poate comporta ca o iubită. Iubita era vie, soţia este moartă. Iubita era o întâmplare minunată, soţia este o instituţie. Şi când soţia nu se comportă ca o iubită tu spui: „Nu mă mai iubeşti? înainte mă iubeai”. Dar aceasta nu mai este aceeaşi persoană care era înainte. Ea nici măcar nu mai este o persoană, este un lucru. Mai întâi ai ucis-o pentru a putea să o posezi şi acum doreşti ca ea să fie vie. Astfel este creată toată această mizerie.

Noi ne temem de viaţă deoarece viaţa este un flux. Mintea vrea certitudine. Dacă vrei cu adevărat să fii viu, atunci fii pregătit pentru imprevizibil. Nu există niciun fel de securitate şi nu există nicio cale prin care poţi crea securitate! Există doar o singură cale: nu trăi şi atunci vei trăi în securitate. Deci cei care sunt morţi se află într-o securitate absolută. O persoană vie este nesigură. Imprevizibilul, nesiguranţa este chiar miezul vieţii, dar mintea vrea siguranţă.

În al treilea rând: în viaţă, în existenţă există o dualitate fundamentală. Existenţa există ca dualitate şi

mintea doreşte să aleagă o parte şi să nege altă parte. De exemplu, tu vrei să fii fericit, vrei plăceri şi nu vrei durere. Dar durerea este o parte a plăcerii, este celălalt aspect al ei. Moneda este una singură. Pe o parte este plăcere, pe cealaltă parte durere. Tu doreşti plăcerea, dar nu ştii că, cu cât doreşti mai multă plăcere, cu atât mai multă durere va urma; şi cu cât devii mai senzitiv la plăcere, cu atât vei fi mai senzitv la durere.

Deci o persoană care doreşte plăcere trebuie să fie pregătită să accepte şi durerea. Aceasta este la fel ca văile şi vârfurile. Tu doreşti vârfurile, culmile, dar nu doreşti şi văile – deci unde să fie aruncate aceste văi? Şi cum pot exista culmi fără văi? Fără văi nu pot exista vârfuri. Dacă iubeşti culmile, atunci iubeşte şi văile. Ele devin o parte din destin.

Mintea doreşte un lucru şi îl neagă pe celălalt şi amândouă fac parte una din alta. Mintea spune: „Viaţa este bună, moartea este rea”. Dar moartea este valea, iar viaţa este vârful. Viaţa nu poate exista fără moarte. Viaţa există datorită morţii. Dacă moartea dispare, atunci va dispărea şi viaţa, dar mintea spune: „Eu doresc doar viaţa, nu doresc moartea”. Atunci mintea începe să umble într-o lume de vis care nu există nicăieri şi începe să lupte cu totul, deoarece în viaţă totul are un opus, totul este legat de un opus. Dacă nu doreşti opusul, atunci începi să lupţi.

O persoană care înţelege – că viaţa este o dualitate – le acceptă pe amândouă. El acceptă moartea nu ca pe ceva care este împotriva vieţii, ci ca pe ceva care face parte din viaţă, ca pe o vale. El acceptă noaptea ca fiind valea şi ziua ca fiind vârful. Într-un moment te simţi beatific; în alt moment te simţi trist. Dar tu nu vrei să accepţi celălalt moment – adică partea văii. Şi cu cât vârful beatitudinii este mai înalt, cu atât mai adâncă va fi valea, deoarece văile cele mai adânci sunt create de vârfurile cele mai înalte. Deci cu cât te înalţi mai sus, cu atât mai jos vei cădea. Este la fel ca valurile care se ridică cât mai sus: ele vor crea o vale foarte adâncă.

Înţelegerea înseamnă să fii conştient de această

realitate – nu numai conştient, dar să o accepţi cu toată fiinţa ta – deoarece nu poţi fugi de ea. Poţi crea o ficţiune… şi noi am făcut asta timp de secole. Am pus iadul undeva dedesubt şi raiul undeva în ceruri. Noi am creat între ele o divizare absolută, ceea ce este o absurditate deoarece iadul este partea – valea – raiului. Acesta există cu raiul; nu poate exista separat.

Această înţelegere te va ajuta să fii pozitiv; atunci vei putea să accepţi totul. Prin pozitiv, eu înţeleg să accepţi totul, deoarece ştii că nu poţi divide existenta.

Eu inspir şi imediat va trebui să şi expir. Inspir şi apoi expir. Dacă vreau doar să inspir, atunci voi muri; sau dacă vreau doar să expir, fără să inspir, atunci de asemenea voi muri – asta deoarece ele fac parte dintr-un singur proces, un cerc. Eu pot inspira doar pentru că expir. Ele sunt contopite şi nu pot fi divizate.

Astfel este un om eliberat – nedivizat. Această eliberare apare doar dacă el ajunge la această înţelegere. Eu numesc un om ca fiind eliberat, iluminat, pe cel care acceptă dualitatea existenţei; Şi prin această acceptare apare transcenderea.

Atunci el este pozitiv.

Atunci el acceptă orice se întâmplă.

Atunci el nu mai are niciun fel de aşteptări.

Atunci el nu mai cere nimic existentei.

Atunci el poate curge în sensul curentului.

27. STAREA FĂRĂ DE SUNETE, PLINĂ DE SUNETE ŞI TREZI REA TOTALĂ

24.I.1973, Bombay

SUTRE:

39. Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu.

40. La începutul şi la rafinarea gradată a sunetului oricărei litere, trezeşte-te.

41. În timp ce auzi instrumentele cu coarde, ascultă sunetul lor central compus; astfel, omniprezenţa.

Mă întreb dacă ai auzit de conceptul de antimaterie. Recent, în lumea fizicii a intrat un nou concept – conceptul

de antimaterie. Mereu s-a simţit că în univers nu poate exista nimic fără un opus al său. Este imposibil să concepi ceva ca existând fără un opus. Opusul trebuie să existe, chiar dacă acesta este sau nu cunoscut. Umbra nu poate exista fără lumină, viaţa nu poate exista fără moarte, dimineaţa fără noapte, bărbatul fără femeie.

Polul opus este necesar, este inevitabil. Acest lucru s-a spus mereu în filosofie, dar acum se spune şi în fizică. Datorită acestui concept s-au dezvoltat multe noţiuni absurde. Timpul se mişcă din trecut spre viitor, dar acum fizicienii spun că dacă timpul se mişcă din trecut spre viitor, atunci trebuie să existe şi un proces invers al timpului, adică să se mişte şi din viitor spre trecut; altminteri a acest proces al timpului nu poate exista – dar totuşi există. Trebuie să existe opusul, diametralul opus – antitimpul. Să se mişte din viitor spre trecut? Pare foarte absurd. Cum ar putea ceva să se mişte din viitor spre trecut?

Ei spun că materia există şi deci trebuie să existe şi antimateria. Ce poate fi această antimaterie? Materia este densitate. De exemplu, am o piatră în mână. Ce este această piatră? În jurul ei este spaţiu şi în acest spaţiu există densitate de materie. Această densitate este materie. Ce va fi antimateria?

Ei spun că antimateria va fi doar un gol ce se află în spaţiu. Densitatea este materie şi acolo există şi o gaură în spaţiu care nu are nimic în ea. În jurul ei va fi spaţiu, dar aceasta va fi doar o gaură. Ei spun că antimateria trebuie să existe pentru ca ea să echilibreze materia. De ce vorbesc despre asta? Deoarece sutrele care vor urma sunt bazate pe acest fenomen polar, dual.

Sunetul există, dar tantra spune că sunetul nu poate exista decât datorită tăcerii; altminteri sunetul este imposibil. Tăcerea este antisunetul. Deci oriunde există sunet, chiar în spatele acestuia se află tăcerea. Sunetul nu poate exista fără tăcere; este celălalt aspect al monezii. Deci eu rostesc un cuvânt, de exemplu aum. Când îl rostesc, chiar în spatele său se află anti-fenomenul,

tăcerea. Deci dacă poţi folosi sunetele ca pe o tehnică de pătrundere în tăcere, atunci vei intra în meditaţie. Dacă poţi folosi un cuvânt pentru a trece dincolo de cuvinte, atunci pătrunzi în meditaţie. Priveşte astfel acest lucru: mintea este cuvântul; meditaţia este non-mintea. Mintea este plină de cuvinte şi sunete şi gânduri. Chiar după colţ se află şi cealaltă extremă – non-mintea.

Maeştrii zen au denumit meditaţia ca fiind starea fără de minte. Ce este mintea? Dacă o analizezi vei vedea că este un proces de gândire. Sau dacă o analizezi în termeni ai fizicii, atunci aceasta este un proces de recirculare a sunetelor. Acest proces este mintea; dar, chiar aproape de ea există şi non-mintea. Şi tu nu poţi intra în non – minte decât dacă foloseşti mintea ca trambulină, deoarece nu poţi nici măcar să îţi închipui ce este non-mintea fără ca să înţelegi în prealabil ce este mintea. Mintea trebuie folosită ca trambulină şi de pe această trambulină poţi sări direct în non-minte.

Au existat două şcoli opuse. Una dintre ele este cunoscută sub numele de *Samkhya*. Aceasta spune că mintea nu trebuie folosită, deoarece dacă o foloseşti nu o mai poţi depăşi. La fel este şi învăţătura lui J. Krishnamurti; el este un samkhyanist.

Tu nu poţi folosi mintea. Dacă foloseşti mintea nu o mai poţi depăşi, deoarece chiar folosirea ei o va întări, o va fortifica, o va face mai puternică. Când o foloseşti te afli în ghearele ei. Folosind-o nu o poţi depăşi. Deci nu folosi mintea.

De aceea, Krishnamurti este împotriva oricăror tehnici de meditaţie: deoarece orice tehnică are ca bază de plecare mintea, trebuie să folosească mintea ca fundament. Mintea trebuie folosită dacă vrei să practici o tehnică. Orice tehnică este un fel de condiţionare – sau o recondiţionare sau o necondiţionare sau orice nume vrei să îi dai, dar va fi ceva în legătură cu mintea.

Filosofia *Samkhya* spune că mintea nu poate fi folosită; doar înţelege asta şi fă o săritură. Dar yoga spune că aşa ceva este imposibil. Chiar şi această înţelegere este

făcută tot de minte. Chiar şi această înţelegere – că nu poţi folosi mintea, că nicio tehnică nu este de folos, că orice tehnică este o piedică şi că orice faci va fi o nouă condiţionare – este făcută tot de minte, încă mai foloseşti mintea.

Dar yoga spune că nu se poate să nu foloseşti mintea; mintea trebuie să fie folosită. Dar ea nu trebuie să fie folosită într-un mod în care să fie întărită, ci trebuie folosită astfel încât să fie slăbită. Tehnicile sunt căile prin care poţi folosi mintea într-un astfel de mod în care să sari dincolo de ea.

O foloseşti doar pentru a trece dincolo de ea – ca pe o trambulină.

Dacă mintea poate fi folosită ca o trambulină – şi tantra şi yoga cred că se poate face asta – atunci trebuie antrenat ceva ce aparţine minţii. Sunetul este unul dintre lucrurile de bază; poţi folosi sunetul pentru a descoperi tăcerea.

39. Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu.

Intonează lent un sunet ca AUM. De exemplu, *aum*. Acesta este unul dintre sunetele fundamentale. A-U-M: în el sunt combinate aceste trei sunete. A-U-M sunt trei sunete de bază. Toate sunetele sunt bazate pe acestea, derivă din ele; toate sunetele sunt combinaţii ale acestor trei sunete. Ele sunt la fel de fundamentale cum este în fizică electronul, protonul şi neutronul. Acest lucru trebuie bineînţeles.

Gurdjieff vorbeşte despre „Legea lui Trei”. El spune că existenţa în sens absolut este una singură. În sens absolut, în sens final este una singură. Dar acesta este absolutul şi tot ceea ce vedem noi este relativ. Î

Orice am vedea noi nu este absolutul; absolutul este întotdeauna ascuns. Acesta nu poate fi văzut, deoarece în momentul în care noi vedem ceva, acesta este imediat divizat. Este divizat în trei: văzătorul, văzutul şi relaţia dintre ei. Eu te văd; eu sunt aici, tu eşti acolo şi între noi există o legătură de cunoaştere – de vedere, de învăţare.

Procesul este divizat în trei. Absolutul este divizat în trei; în momentul în care acesta este cunoscut el devine trei. Necunoscut, rămâne unul; cunoscut, devine întreit. Cunoscutul este relativ; necunoscutul este absolut.

Deci, chiar şi discuţia noastră despre absolut nu este absolută, deoarece în momentul în care spunem „absolut" acesta devine obiect de cunoscut. Orice cunoaştem, chiar şi cuvântul absolut, este relativ.

De aceea, Lao Tzu a insistat şi a spus mereu că adevărul nu poate fi rostit. În momentul în care îl rosteşti acesta devine neadevărat, deoarece devine relativ. Deci orice cuvânt am folosi – Adevărul, Absolutul, Tao, para-brahman – în momentul în care îl folosim, acesta a devenit relativ şi neadevărat. Unicul a fost divizat în trei.

Gurdjieff spune că pentru universul pe care îl cunoaştem, legea celor trei este fundamentală. Şi dacă pătrundem adânc vom vedea că totul este redus, la trei. Aceasta este Legea lui Trei. Creştinii au denumit-o treimea – Dumnezeu tatăl, Iisus fiul şi Duhul Sfânt. Indienii au denumit-o *Trimurti*: Brahma, Vishnu sau Mahesh şi Shiva. Acum, fizicienii spun că, dacă pătrundem adânc în materie, la baza ei, aceasta este redusă şi ea tot la trei: electronul, protonul şi neutronul.

Poeţii au spus că dacă începem să căutăm în emoţie, sentimentele umane, atunci vom găsi *satyam*, *shivam*, *sundarăm* – adevărul, binele şi frumosul. Sentimentul uman este bazat pe acestea trei. Misticii au spus că dacă analizăm samadhi-ul, atunci vom găsi *sat-chit-ananda* – existenţa, conştiinţa şi beatitudinea.

Întreaga conştiinţă umană, în orice dimensiune ar lucra ajunge în final la legea lui trei. „Aum" este un simbol al acestei legi. A-U-M: acestea trei sunt sunetele de bază.

Le poţi numi sunetele atomice. Aceste trei sunete au fost combinate în *aum* şi deci acest *aum* este aproape de absolut, chiar în spatele său se află absolutul, necunoscutul. Şi *aum* este ultima staţie în ceea ce priveşte sunetele. Dacă treci dincolo de el, atunci depăşeşti sunetul; acolo nu va mai exista niciun sunet. A-U-M:

acestea trei sunt ultimele sunete, ele sunt la limita existenţei. Dincolo de ele treci în necunoscut, în absolut.

Fizicienii spun că noi am ajuns la electron şi se pare că aceasta este limita, deoarece nu se poate spune că electronul ar fi materie. Electronii nu sunt vizibili, ei nu au niciun fel de proprietate materială. Şi nu pot fi numiţi nici non-materie deoarece întreaga materie este constituită din ei. Atunci, dacă nu sunt nici materie şi nici non – materie, cum să îi numim? Nimeni nu a văzut electronul, acesta nu poate fi văzut, el este doar dedus; matematic se presupune că există. Efectele sale sunt cunoscute, dar nu sunt văzute. Acum noi nu putem trece dincolo de ei. Legea celor trei este limita şi dacă treci dincolo de această lege pătrunzi în necunoscut. Atunci nu se mai poate spune nimic. Chiar şi despre electroni poate fi spus foarte puţin.

În ceea ce priveşte sunetele, *aum* este limita şi nu poţi trece mai departe. De aceea, *aum* a fost atât de mult folosit în India şi peste tot în lume. Amin – ceea ce folosesc creştinii şi musulmanii – nu este decât tot *aum* într-o formă diferită; acolo sunt aceleaşi note de bază. Cuvintele „omniscient”, „omniprezent”, „omnipotent” şi ele îl conţin: prefixul „omni” este tot o derivaţie din aum. „Omniprezentul” se referă la ceea ce este prezent în întregul *aum*, în întregul existenţei. „Omnipotent” înseamnă ceea ce este absolut potent. „Omniscient” se referă la cel care a văzut *aum-ul*, întregul, legea lui trei. Întregul univers apare din el.

Creştinii, musulmanii, folosesc după rugăciuni „amin”. Hinduşii au dezvoltat însă o întreagă ştiinţă din acesta – ştiinţa sunetului şi ştiinţa prin care să poţi depăşi sunetul. Iar dacă mintea înseamnă sunet, atunci non-mintea trebuie să fie starea fără de sunete sau – ambele înseamnă acelaşi lucru – plină de sunete.

Aceasta trebuie înţeleasă. Absolutul poate fi descris în două feluri: negativ sau pozitiv. Relativul trebuie descris în ambele feluri – negativ şi pozitiv: el este o dualitate. Când încerci să descrii absolutul, poţi folosi ori termeni pozitivi ori termeni negativi, deoarece acestea sunt tipurile

limbajului uman – negativ şi pozitiv. Când ajungi să descrii absolutul, indescriptibilul, va trebui să foloseşti nişte termeni simbolici. Depinde de mintea fiecăruia.

De exemplu, lui Buddha i-a plăcut să folosească termeni negativi. El spune „starea fără sunete" şi nu ar spune niciodată „starea plină de sunete" – acesta este un termen pozitiv. Buddha foloseşte negativul, tantra foloseşte pozitivul. Întreaga gândire tantrică este pozitivă. De aceea, termenul folosit aici este chiar acesta: intră plin de sunet. Buddha descrie absolutul în termeni negativi: *shunya*, nimicnicia, goliciunea. Upanishadele descriu acelaşi absolut ca Brahman – Absolutul absolut. Buddha va folosi Vacuitatea, iar Upanishadele folosesc Absolutul, dar ambele înseamnă acelaşi lucru.

Când cuvintele îşi pierd înţelesul, poţi folosi ori pozitivul ori negativul, deoarece orice cuvânt este pozitiv sau negativ; tu nu trebuie decât să alegi unul dintre ele.

Poţi spune că un om eliberat a devenit întreg – acesta este un limbaj pozitiv. Sau poţi spune că el nu mai este deloc, că a devenit nimic – acesta este modul negativ.

De exemplu, dacă o picătură de apă întâlneşte oceanul, poţi spune că ea nu mai există, că şi-a pierdut individualitatea. Acesta este un mod budist de a vorbi. Este la fel de adevărat în ceea ce priveşte cuvintele, deoarece niciun cuvânt nu pătrunde prea departe. „Picătura nu mai este" – iată ce se înţelege prin nirvāṇa. Picătura a devenit non-fiinţă, nu mai există. Sau poţi folosi termeni pozitivi. Upanishadele vor spune că picătura a devenit oceanul. Şi ele au dreptate, deoarece atunci când limitele se pierd, picătura devine oceanul.

Acestea nu sunt decât nişte atitudini. Lui Buddha îi plac termenii negativi, deoarece în momentul în care spui ceva pozitiv acesta este limitat, pare limitat. Când spui că picătura a devenit oceanul, Buddha va spune că şi oceanul este finit. Picătura rămâne tot o picătură; doar că ea a devenit puţin mai mare, asta este tot. Nu contează cât de mare a devenit. Buddha va spune că a devenit mai mare, dar doar atât – finitul nu a devenit infinit. Finitul a rămas

tot finit, doar că este mai mare, atunci care este diferenţa? O picătură mică şi una mare... pentru Buddha aceasta este singura diferenţă între „picătură” şi ocean – şi el are dreptate, matematic aşa este.

Deci, Buddha spune că nu s-a întâmplat nimic dacă picătura a devenit ocean. Dacă ai devenit un zeu, atunci nu s-a întâmplat nimic, doar eşti un om mai mare. Dacă ai devenit Brahma nu s-a întâmplat nimic, tu încă eşti finit. Buddha spune că trebuie să devii nimic – gol de orice atribut şi orice limită, gol de orice îţi poţi închipui – doar goliciune. Însă gânditorii Upanishadelor vor spune că chiar dacă eşti gol, *tu eşti*. Dacă ai devenit goliciune, *tu* eşti acolo, deoarece goliciunea există. Şi nimicul este un fel de fiinţă, de existenţă. Ei spun că ce rost are să ne învârtim în jurul degetului şi să folosim fără rost termeni nenecesari? Este mai bine să fii pozitiv.

Este alegerea ta, însă tantra foloseşte aproape mereu numai termeni pozitivi. Chiar filosofia tantrei este pozitivă. Ea spune să nu permiţi apariţia negaţiei, „nu-ului. Tantricii sunt afirmativi. Ei au spus da la orice şi folosesc termeni pozitivi. Sutra spune: *Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu...*

Intonează lent un sunet ca AUM. Intonarea unui sunet este o ştiinţă foarte subtilă. Mai întâi, trebuie să intonezi cu voce tare. Este mai bine să intonezi cu voce tare. De ce? Deoarece şi tu îl poţi auzi atunci foarte clar; deoarece tu vorbeşti mereu numai pentru alţii şi acesta a devenit deja un obicei. Ori de câte ori vorbeşti, o faci numai pentru alţii şi tu te auzi vorbind numai când vorbeşti cu alţii. Deci este mai bine să începi de la un obicei natural.

Intonează sunetul *aum* şi apoi încet-încet, simte că te acordezi cu acest sunet. Când intonezi aum, fii plin de el şi uită de orice altceva. Devino aum, devino sunetul. Şi este foarte uşor să devii sunetul, deoarece sunetul poate vibra prin corpul tău, prin mintea ta, prin întregul sistem nervos. Simte vibraţia sunetului aum. Intonează-l şi simte că întreaga ta fiinţă este plin de el, fiecare celulă vibrează cu

el.

Intonarea este şi o acordare. Acordează-te cu sunetul, devino sunetul. Şi apoi, după ce începi să simţi o profundă armonie între tine şi sunet, după ce începi să ai o adâncă afecţiune pentru el – iar el este atât de frumos şi de muzical – atunci cu cât îl vei intona mai mult, cu atât mai mult vei simţi că eşti plin de o subtilă dulceaţă. Există sunete care sunt amare, există sunete foarte dure. *Aum* este un sunet foarte dulce, este cel mai pur. Intonează-l şi fii plin de el.

Şi când începi să te simţi armonios cu el, atunci poţi înceta să îl mai rosteşti cu voce tare. Atunci poţi apropia buzele şi poţi să îl intonezi în interior, dar şi acum în interior trebuie să îl rosteşti tot tare. Intonează-l în interior, dar fă-o cu voce tare, astfel încât sunetul să se răspândească în tot corpul, să atingă fiecare celulă, fiecare parte a trupului. Te vei simţi vitalizat de el, vei simţi că intră în tine o nouă viaţă – deoarece corpul tău este un instrument muzical. El are nevoie de armonie şi când armonia este distrusă sau tulburată, atunci tu eşti tulburat.

Din această cauză atunci când asculţi muzică te simţi bine. De ce te simţi bine? Ce este muzica – decât nişte sunete armonioase? De ce ai o stare de bine când în jurul tău există muzică? Iar când este haos şi zgomot, de ce te simţi tulburat? Tu eşti foarte muzical. Tu eşti un instrument şi acest instrument răsună, vibrează faţă de sunetele pe care le întâlneşte.

Intonează *aum* în interior şi vei simţi cum întregul corp începe să danseze cu el. Vei simţi că întregul corp trece printr-o baie de purificare; fiecare por al său este curăţat. Dar cu cât îl simţi mai intens şi cu cât te penetrează mai mult, cu atât mai mult intonează-l mai încet, deoarece cu cât îl intonezi mai încet, cu atât poate pătrunde mai în profunzime. Este la fel ca în homeopatie. Cu cât este doza mai mică, cu atât va pătrunde mai în adâncime – pentru că dacă vrei ca aceasta să pătrundă mai în interior, vă trebuie să fii din ce în ce mai subtil, mai subtil, mai subtil…

Sunetele dure şi greoaie nu pot pătrunde în inimă. Ele pot intra în urechile tale, dar nu pot pătrunde în inimă. Pasajul este foarte îngust şi inima este atât de delicată încât numai sunetele foarte armonioase şi foarte ritmice şi foarte atomice pot pătrunde în ea. Şi până când un sunet nu intră în inimă, mantra nu este completă. Mantra este completă doar atunci când sunetul pătrunde în inimă – în cel mai adânc şi mai profund miez al fiinţei tale. Atunci poţi începe să îl spui din ce în ce mai încet, mai încet şi mai încet.

Mai sunt şi alte motive pentru care trebuie ca aceste sunete să fie cât mai subtile şi mai domoale: cu cât un sunet este mai subtil, cu atât mai multă conştientizare va fi necesară pentru a-l putea simţi în interior. Cu cât acesta este mai crud şi mai dur, cu atât este mai puţină nevoie de conştientizare pentru a-l simţi. Acesta te va lovi şi tu vei deveni conştient de el; însă este ceva violent.

Dacă un sunet este muzical, armonios, subtil, atunci va trebui să îl asculţi în interior şi va trebui să fii foarte atent ca să îl auzi. Dacă nu eşti atent vei adormi şi vei pierde tot. Aceasta este problema cu o mantra, cu orice incantare, cu orice folosinţă a sunetului; ea poate crea somn. Este un subtil somnifer, un calmant.

Dacă repeţi în continuu un sunet fără ca să fii atent la el, vei adormi, deoarece repetarea devine mecanică. „Aum, aum, aum…” devine mecanică şi această repetare creează plictiseală.

Plictiseala este o necesitate de bază pentru somn. Până când nu te plictiseşti nu poţi adormi. De aceea, omul modern a devenit incapabil să mai poată dormi. Care este motivul? Acum există atât de multe atracţii, nu a fost niciodată astfel.

În vremurile trecute viaţa reprezenta o mare plictiseală. Dacă mergi într-un sat singuratic din munţi, vei observa că viaţa este plictisitoare. Poate că la început nu ţi se pare plictisitoare, deoarece ai venit numai de câteva zile şi la început te vei simţi foarte excitat.

Dar această excitare se datorează Bombay-ului şi nu

munţilor de acolo. Acele dealuri sunt foarte plictisitoare şi cei care trăiesc acolo sunt plictisiţi şi somnoroşi. Nu se desfăşoară decât acelaşi lucru, o rutină, nu este nimic care să se schimbe. Acolo nu sunt niciun fel de ştiri. Lucrurile merg la fel cum au mers întotdeauna, decurg în acelaşi cerc monoton. Într-un astfel de sat totul se repetă în cerc, aşa cum se repetă anotimpurile în natură. De aceea, sătenii pot adormi foarte uşor – totul este plictisitor.

Viaţa modernă a devenit foarte excitantă – nimic nu se mai repetă. Totul devine nou, schimbător. Viaţa a devenit imprevizibilă şi tu eşti atât de excitat încât nu mai poţi nici să adormi. În fiecare zi poţi vedea un film nou, poţi auzi o nouă cuvântare, poţi citi o nouă carte, în fiecare zi este posibil să apară ceva nou.

Această excitare continuă întotdeauna. Când te duci în pat, excitarea este şi ea lângă tine. Mintea vrea să fie trează; pare o absurditate să mai dormi. Există gânditori care spun că este o pierdere de timp – dacă trăieşti 60 de ani, atunci 20 de ani îi pierzi cu somnul. O pierdere inutilă! Viaţa este atât de excitantă, de ce să o pierzi dormind? Dar în trecut, viaţa nu era la fel. Aceasta era o repetare circulară, era o mişcare mecanică. Dacă te excită ceva, atunci înseamnă că este ceva nou.

Dacă repeţi un anumit sunet, acesta creează în tine un cerc. Creează plictiseală; creează somn. De aceea, meditaţia transcendentală a lui Mahesh Yogi este cunoscută în Occident ca un calmant medical neconvenţional. Este doar o repetare mecanică a unei mantra. Dar dacă mantra ta devine doar un automatism fără ca acolo să mai existe un *tu* conştient, un *tu* care să fie mereu atent, care să asculte mereu sunetul, care să te asculte pe tine, atunci aceasta poate crea somn, dar nu şi altceva – doar atât. Dacă suferi de insomnie, dacă eşti agitat, meditaţia transcendentală este bună.

Ea ajută – dar o mantra ajută cu adevărat doar atunci când o asculţi cu o ureche interioară foarte atentă. Atunci ai de făcut două lucruri: redu intensitatea mantrei, redu sunetul, fă-l să devină din ce în ce mai subtil, mai tăcut şi

în acelaşi timp, simultan devino din ce în ce mai atent, mai conştient; altminteri vei pierde totul.

Deci trebuie făcute două lucruri: sunetul trebuie încetinit şi tu trebuie să devii din ce în ce mai atent. Cu cât sunetul devine mai subtil, cu atât mai atent devii şi tu. Pentru a te face mai atent, sunetul trebuie să devină din ce în ce mai subtil şi va apărea un moment în care el pătrunde în tăcere sau în starea plină de sunete şi tu atunci vei intra în starea de trezire totală.

Când sunetul pătrunde în tăcere sau în starea plină de sunete, în acel moment conştientizarea ta ajunge la vârf. Când sunetul ajunge în vale, când a ajuns în punctul cel mai de jos al văii, atunci conştientizarea ta trebuie să fi atins culmea, Everestul. Şi acolo sunetul se dizolvă în tăcere sau în starea plină de sunete şi tu te dizolvi în conştientizarea totală, în trezirea totală.

Aceasta este metoda: *Intonează lent un sunet ca AUM. Aşa cum sunetul intră plin de sunet, la fel şi tu.* Şi aşteaptă momentul când sunetul a devenit atât de subtil, atât de atomic încât acum, în orice moment, acesta poate transcende lumea, din lumea celor trei în lumea unicului, în Absolut. Aşteaptă! Aceasta este una dintre cele mai frumoase experienţe posibile pentru om – când sunetul se dizolvă. Atunci brusc nu vei mai găsi unde s-a dus sunetul.

Îl auzi subtil, încet în profunzime: „Aum, aum, aum…” şi brusc nu se mai află acolo. Ai intrat în lumea Unicului. Lumea celor trei nu mai există. Aceasta, spune tantra, este starea plină de sunete. Buddha o denumeşte starea fără de sunete.

Aceasta este o cale – una dintre cele mai folosite, una dintre cele mai folositoare. Mantrele au devenit importante datorită acestei tehnici. Tu poţi folosi sunetul deoarece mintea ta este deja plină cu el şi poţi să îl foloseşti ca o trambulină. Dar există şi dificultăţi. Prima este somnul: Oricine foloseşte o mantra trebuie să fie conştient şi foarte atent la acest obstacol. Aceasta este piedica: somnul. Poţi adormi, deoarece repetarea induce plictiseală, este foarte ritmică, foarte armonioasă – vei cade victimă. Şi nu te

gândi că acest somn este meditaţie. Somnul nu este meditaţie.

Somnul este bun, dar fii atent. Dacă foloseşti o mantra doar pentru a adormi, atunci este în regulă. Dar dacă foloseşti o mantra pentru trezirea spirituală, atunci fii atent la somn. Pentru toţi cei care folosesc mantre, somnul este inamicul lor – şi acesta apare foarte repede. El este foarte bun, deoarece este un somn diferit, ţine minte şi acest lucru. Când acesta apare datorită unei mantre, nu mai este un somn obişnuit. Este un tip diferit de somn.

Grecii l-au numit *hypnos* şi de la acesta a apărut cuvântul hipnotism. In yoga, acesta a fost denumit *yoga tandra* – un anumit somn care îi apare unui yoghin şi nu unui om obişnuit. Este *hypnos* – un somn indus, nu un somn normal. Şi diferenţa este fundamentală, aşa că încearcă să o înţelegi – deoarece dacă rosteşti o mantra sau orice sunet, iată care va fi problema ta majoră: somnul.

Hipnoza foloseşte aceeaşi tehnică – creează plictiseală. Hipnotizatorul repetă o anumită frază sau un cuvânt, iar tu începi să te plictiseşti. Sau îţi dă o lumină asupra căreia să te concentrezi şi aceasta îţi va induce somnul.

În multe temple, biserici, oamenii sunt foarte adormiţi. Când ascultă scripturile, încep să adoarmă. Au auzit aceste scripturi de nenumărate ori, a devenit ceva plictisitor. Acolo nu există nimic nou, ei deja cunosc povestea.

Dacă vezi mereu acelaşi film, vei adormi – pentru minte nu mai există nicio excitare nicio provocare, nu mai este nimic nou. Cei care au auzit Rāmāyana de multe ori, pot adormi cu foarte multă uşurinţă când o reascultă şi totuşi o pot auzi în somn. Nu vei simţi niciodată că ai adormit, deoarece nu vei pierde nimic din poveste: tu deja o ştii.

Vocile predicatorilor induc somnul foarte rapid. Dacă poţi vorbi monoton, la acelaşi nivel sonor, acolo poate apare somnul foarte repede. Mulţi psihologi îşi sfătuiesc

pacienţii care au insomnie să se ducă şi să asculte predici religioase. Ori de câte ori eşti plictisit vei adormi, dar acest somn este hipnoză, este yoga tandră. Şi care este diferenţa? Un asemenea somn nu este natural.

Un somn indus are nişte atribute diferite, printre care: când adormi cu ajutorul unei mantre sau prin hipnoză, poţi crea foarte uşor orice iluzie şi aceasta va fi cât se poate de reală. În somnul normal creezi vise, dar când te trezeşti ştii că acela a fost doar un vis. În hipnoză, în yoga tandra poţi crea viziuni şi când te vei trezi nu vei putea spune că au fost doar nişte iluzii. Atunci vei spune că ele au fost chiar mai reale decât viaţa din jurul tău. Aceasta este una din diferenţele de bază.

Poţi crea orice fel de iluzie. Un creştin care intră în hipnoză, îl poate vedea pe Christos. Dacă un hindus intră în hipnoză, acesta îl va vedea pe Krishna cântând la flaut. Este minunat! Şi calitatea hipnozei constă tocmai în faptul că ceea ce vezi consideri a fi realitate. Acesta este pericolul şi nimeni nu se poate convinge că nu este ceva real. Sentimentul este de aşa natură încât cunoşti că este ceva real. Poţi spune că întreaga viaţă este ireală, maya, iluzie, dar nu poţi spune că ceea ce ai văzut în hipnoză, în yoga tandra, este ceva ireal. Acolo totul este atât de viu, de atractiv, de colorat, de magnetizant. Î

De aceea, atunci când cineva îţi spune ceva în hipnoză, tu îl vei crede. Acolo nu poate exista niciun fel de îndoială: tu nu poţi să te îndoieşti de el. Poate că ai văzut vreodată vreo şedinţă de hipnoză. Orice spune hipnotizatorul acesta va fi crezut de persoana hipnotizată şi aceasta va acţiona în consecinţă. Dacă el îi spune: „Tu eşti o femeie şi trebuie să urci pe scenă” – atunci bărbatul va merge ca o femeie. El nu mai poate merge ca un bărbat, deoarece hipnoza înseamnă încredere absolută; este o credinţă. Acolo nu mai există o minte conştientă care să gândească, care să argumenteze, care să raţioneze. Tu eşti doar o inimă, doar crezi. Nu există nicio posibilitate prin care să nu poţi crede, nu poţi întreba, nu te poţi în doi. Mintea argumentativă nu se mai află acolo, este adormită –

aceasta este diferenţa.

În somnul normal, mintea raţională nu doarme, este prezentă. În hipnoză aceasta este adormită şi tu nu eşti adormit. De aceea poţi auzi comenzile hipnotizatorului şi poţi să îi urmezi instrucţiunile. În somnul normal nu poţi auzi, dar raţionamentul nu îţi este adormit. Deci dacă se întâmplă ceva care poate fi fatal pentru tine, atunci somnul îţi este imediat întrerupt.

O mamă doarme împreună cu copilul ei. Ea nu mai aude nimic, dar dacă copilul scoate un cât de mic sunet, ea se va trezi imediat. Dacă copilul nu se simte bine, ea se va trezi subit. Mintea raţională este prezentă, este atentă. Tu dormi, dar mintea raţională nu doarme. De aceea, uneori chiar şi în vise poţi simţi că te afli în vis. Bineînţeles că atunci visul se va întrerupe imediat. Mintea ta este atentă, acolo există mereu o parte care veghează constant.

Dar în hipnoză sau în yoga tandra, acest paznic este adormit. Aceasta este problema pe care o au toţi cei care folosesc sunetul pentru a pătrunde în tăcere sau în starea plină de sunete, pentru a transcende.

Ei trebuie să fie conştienţi de faptul că mantra nu trebuie să devină o tehnică autohipnotică. Ea nu trebuie să creeze autohipnoza.

Deci ce poţi face? Doar următorul lucru: în timp ce foloseşti mantra, în timp ce o intonezi, nu face doar asta. În acelaşi timp fii atent la ea. Intoneaz-o şi ascult-o. Altminteri, dacă nu o asculţi conştient, aceasta va deveni un cântec de leagăn şi vei adormi. Acest somn va fi foarte bun – după el te vei simţi reîmprospătat, te vei simţi mai viu; vei simţi o stare de bine – dar nu acesta este scopul.

40. La începutul şi la rafinarea gradată a sunetului oricărei litere, trezeşte-te.

Unii învăţători au folosit foarte mult această tehnică. Fiecare are felul său de a acţiona. De exemplu, dacă intri în coliba unui maestru zen, acesta poate să înceapă brusc să ţipe. Vei rămâne înmărmurit, dar dacă ştii de ce anume se comportă astfel, atunci vei şti că el face asta doar pentru a te trezi, pentru a te face conştient. Şi un sunet

brusc poate avea acelaşi efect.

Această acţiune subită poate să îţi întrerupă somnul în care suntem cu toţii cufundaţi. Noi nu ieşim din somnul nostru decât atunci când se întâmplă ceva deosebit; continuăm să acţionăm ca nişte somnambuli şi de aceea nu simţim niciodată că suntem cu adevărat adormiţi. Te duci la serviciu, conduci maşina, revii acasă, îţi iubeşti soţia şi copii, vorbeşti cu ei şi astfel crezi că nu eşti deloc adormit. Cum ai putea să faci toate acestea în somn? Crezi că aşa ceva nu este posibil, dar oare cunoşti ceva despre somnambuli? Ochii lor sunt deschişi, dar ei dorm şi totuşi pot face multe lucruri. Dimineaţa, nu îşi vor mai aminti nimic din tot ce au făcut.

A doua zi se pot duce la o staţie de poliţie şi pot raporta că ceva nu este în regulă, pot spune că noaptea intră cineva în casă, dar se va descoperi că vinovaţii sunt chiar ei. Noaptea, în timpul somnului, încep să se plimbe sau să facă anumite lucruri şi apoi se întorc înapoi în pat şi îşi continuă somnul, iar dimineaţa nu îşi pot aminti nimic din tot ce au făcut. Ei pot face multe lucruri, ochii sunt deschişi, dar totuşi sunt adormiţi.

Într-un sens mai profund şi noi suntem tot nişte somnambuli. Mergi la serviciu, vii acasă, poţi face multe lucruri; vei repeta mereu aceleaşi lucruri. Vei spune soţiei: „Te iubesc” – şi o spui fără să simţi cu adevărat acest lucru. Tu nici măcar nu eşti conştient de ce spui. Acţionezi în somn. Pentru o persoană trezită, toată această lume va apărea ca fiind somnambulă. Un Buddha, un Gurdjieff simte aceasta – oricine este complet adormit şi continuă să facă tot felul de lucruri.

Gurdjieff spune că este normal să se întâmple în lume tot ce se întâmplă – războaie, lupte, crime, conflicte. Cineva l-a întrebat pe Gurdjieff: „Se poate face ceva pentru a opri aceste războaie?” El a răspuns: „Nu se poate face nimic – deoarece cei care se luptă sunt complet adormiţi şi tot adormiţi sunt şi pacifiştii. Fiecare continuă să trăiască în somn. Aceste lucruri care se întâmplă sunt foarte normale, sunt chiar inevitabile.

Până când un om nu este conştient, până când nu este treaz nu se poate schimba nimic, deoarece toate acestea sunt numai nişte rezultate ale somnului său. El va lupta; el nu poate fi oprit din lupta sa. Doar motivele pot fi schimbate”.

Mai demult omul lupta pentru creştinism sau islamism, pentru una sau alta. Acum el se luptă pentru comunism, pentru democraţie. Cauzele se vor schimba, scuzele se vor schimba şi lupta va continua – deoarece omul este adormit şi de aceea te poţi aştepta la orice din partea sa.

Acest somn poate fi întrerupt. Pentru aceasta trebuie să foloseşti anumite tehnici. Această tehnică spune: *La începutul şi la rafinarea gradată a sunetului oricărei litere*, *trezeşte-te*. Încearc-o cu orice sunet, cu orice literă – de exemplu, *aum*. La început, când încă nu ai creat sunetul, trezeşte-te. Sau când sunetul intră în tăcere, atunci *trezeşte-te*.

Cum o poţi face? Mergi într-un templu şi vei vedea că acolo este un clopot sau un gong. Sau poţi lua tu un clopoţel pe care să îl clatini, după care aştepţi. Mai întâi devino pe deplin atent. Sunetul va apărea, iar tu nu trebuie să pierzi începutul. Mai întâi devino total atent, ca şi cum în acel moment viaţa ta ar depinde de asta, ca şi cum atunci eşti gata să mori. Fii atent – ca şi cum acolo este cineva care încearcă să te omoare. Dacă apare vreun gând, aşteaptă, deoarece gândul înseamnă somnolenţă. Prin gând nu poţi fi atent. Când eşti atent, acolo nu mai există niciun gând. Aşa că aşteaptă. Când simţi că în minte nu se mai află niciun gând, când simţi că acolo nu mai este niciun nor şi că tu eşti atent, atunci mişcă – te odată cu sunetul.

Priveşte atunci când sunetul nu se află acolo, apoi închide ochii. Priveşte atunci când este creat sunetul, când mişti clopoţelul; apoi mişcă-te odată cu sunetul. Sunetul va deveni din ce în ce mai subtil, până când va dispărea complet. Atunci du-te odată cu el. Fii conştient, atent. Mişcă-te cu sunetul până la final. Observă ambii poli ai

sunetului – începutul şi sfârşitul.

Încearcă cu un sunet exterior, cu un gong sau un clopot sau cu orice altceva şi apoi închide ochii. Rosteşte în interior orice cuvânt – *aum* sau orice altceva – şi apoi fă cu el acelaşi experiment. Este dificil şi de aceea trebuie făcut mai întâi în exterior. Când îl poţi face în exterior, atunci poţi fi capabil să îl faci şi în interior. Atunci poţi să experimentezi. Aşteaptă un moment până când mintea devine goală, liberă de gânduri, apoi creează sunetul în interior. Simte-l, mişcă-te cu el, mergi cu el până când acesta dispare total.

Până când o poţi face… va dura ceva timp. Vei avea nevoie de cât era luni, cel puţin trei luni. În aceste trei luni vei deveni din ce în ce mai atent şi mai conştient. Trebuie urmărită starea de dinaintea sunetului şi stare de după sunet. Nu trebuie pierdut nimic. Odată ce devii atât de atent încât să poţi urmări începutul şi finalul sunetului, atunci prin acest proces tu vei deveni o persoană complet diferită.

Uneori acest lucru va părea foarte absurd. Cum ar putea să te schimbe tehnici atât de simple? Oricine este foarte tulburat, iar aceste tehnici par foarte simple. Par chiar nişte trucuri. Dacă te duci la Krishnamuurti şi îi spui că ai o metodă pe care o practici, el va spune: „Este doar un truc mental. Nu fi păcălit de ea. Uit-o, arunc-o!”

Este normal să pară un truc. Cum ai putea să fii transformat prin astfel de tehnici simple? Dar tu nu cunoşti – ele nu sunt simple. De-abia când începi să le practici vezi cât sunt de dificile. Dacă doar le asculţi de la mine, atunci ele par simple.

Dacă îţi spun: „Aceasta este o otravă şi vei muri dacă guşti o singură picătură” – când nu cunoşti nimic vei spune: „Ce tot vorbeşti? Poate să moară dintr-o singură picătură o persoană atât de puternică şi de voinică ca mine?” Nu poţi spune ceva decât atunci când cunoşti.

Pare a fi ceva foarte simplu: intonezi un sunet şi apoi devii conştient de începutul şi sfârşitul acestuia. Dar conştientizarea este foarte dificilă şi doar atunci când o vei

încerca vei cunoaşte că aceasta nu este o joacă de copil. Tu nu eşti conştient – şi când o vei realiza, vei descoperi pentru prima oară că ai dormit întreaga ta viaţă. Deocamdată crezi că eşti deja treaz.

Încearcă, spune-ţi: „Voi fi conştient, atent, timp de zece respiraţii” – şi începe să numeri respiraţiile. „Timp de zece respiraţii” – spune-ţi ţie însuşi: „voi rămâne atent doar la ele. Voi număra respiraţiile de la unu la zece – inspiraţia, expiraţia, inspiraţia, expiraţia. Voi rămâne atent”.

Nu vei reuşi. Vei număra până la doi sau trei şi apoi te vei afla deja în altă parte. Apoi vei realiza brusc: „Am pierdut. Nu mai număr respiraţiile”. Sau poţi număra, dar când ajungi la zece vei realiza: „Am numărat ca un somnambul. Nu am fost atent”.

Atenţia este unul dintre cele mai dificile lucruri. Nu gândi că aceste tehnici sunt simple. Trebuie realizată atenţia indiferent de cum ar fi tehnicile. Atenţia este lucrul de bază, restul nu este decât un ajutor suplimentar.

Şi îţi poţi face propriile tale tehnici. Dar ţine minte un singur lucru: acolo trebuie să existe atenţia. În somn poţi face orice; atunci nu mai există nicio problemă. Problema apare doar când acolo este o condiţie prin care să faci ceva în mod atent, conştient.

41. În timp ce auzi instrumentele cu coarde, ascultă sunetul lor central compus; astfel, omniprezenţa.

Acelaşi lucru! Asculţi un instrument – un sitar sau orice altceva. Acolo sunt multe note. Fii atent şi ascultă miezul central, coloana în jurul căreia plutesc toate sunetele, curentul cel mai profund care ţine notele unite – acel ceva care este central, la fel cum este şi coloana vertebrală. Întregul corp este susţinut de şira spinării. Ascultă muzica şi fii atent, penetrează muzica şi găseşte-i coloana – acel lucru central care menţine totul unit.

În mod primar, muzica a fost folosită pentru meditaţie; în special muzica indiană s-a dezvoltat ca o metodă de meditaţie; dansul indian s-a dezvoltat ca o metodă de meditaţie. Pentru artist, aceasta era o meditaţie

foarte profundă iar audienţa se afla şi ea tot în meditaţie. Un dansator sau un muzician poate fi doar un tehnician. Dacă acolo nu există meditaţie, atunci el este doar un tehnician. Poate fi un mare tehnician, dar acolo nu mai există suflet, ci se află doar corpul. Sufletul apare doar când muzicianul este într-o profundă stare de meditaţie.

Muzica nu este numai exteriorul. În timp ce cântă la sitar, el nu face numai asta, ci se joacă în interior şi cu atenţia sa. Sitarul funcţionează în exterior şi conştientizarea sa intensă funcţionează în interior. Muzica curge în exterior, dar el este atent, este constant conştient de miezul ei interior. Şi astfel apare samadhi-ul. Muzica se transformă în extaz. Devine cel mai înalt vârf posibil.

Se spune că, atunci când un muzician va deveni cu adevărat muzician, el îşi va arunca instrumentul – deoarece acesta nu mai este necesar. Dacă mai are încă nevoie de instrument, atunci înseamnă că nu este un muzician adevărat. El încă mai învaţă. Dacă te poţi juca cu muzica, cu meditaţia, mai devreme sau mai târziu muzica interioară va deveni mai importantă decât cea exterioară: în final aceasta va deveni o sursă de tulburare. Dacă conştiinţa ta poate pătrunde în interior şi poate găsi muzica interioară, atunci muzica exterioară va deveni deranjantă. Vei arunca sitarul, vei arunca instrumentul deoarece acum ai descoperit instrumentul interior. Dar acesta nu poate fi găsit fără ajutorul celui exterior; prin exterior poţi deveni atent mult mai uşor. Iar odată ce ai devenit atent, părăseşte exteriorul şi pătrunde în interior. Şi la fel este şi pentru ascultător!

Dar tu ce faci când asculţi muzică? Nu meditezi. Dimpotrivă, foloseşti muzica ca pe un drog, ca pe alcool. Tu o foloseşti pentru a te relaxa, pentru a uita de tine. Aceasta este suferinţa, ghinionul: tehnicile care au fost create pentru conştientizare sunt folosite pentru somn. Şi în acest mod omul continuă să se păgubească singur.

Dacă ţi se dă ceva care te poate trezi, vei folosi aceasta pentru a adormi! Din acest motiv învăţăturile au fost ţinute secrete timp de milenii întregi – deoarece s-a

crezut că este fără folos să îi dai vreo tehnică unuia care doarme. El o va folosi pe aceasta tot pentru somnul său; nu poate face altfel. Aşa că tehnicile erau date unor anumiţi discipoli care erau pregătiţi să se trezească.

Uspensky i-a dedicat o carte lui George Gurdjieff şi i-a adresat-o: „Omului care mi-a tulburat somnul”. Astfel de oameni sunt tulburători. Persoane precum Iisus, Buddha, Gurdjieff, ei sunt nişte tulburători. De aceea noi continuăm să ne răzbunăm pe ei. Crucificăm pe oricine ne tulbură somnul. Poate că noi visam nişte vise frumoase şi el vine şi ne tulbură somnul. Vrem să îl omorâm. Visul era aşa de frumos…

Visul poate sau nu poate să fie frumos, dar un lucru este sigur: acesta este un vis şi este nefolositor, este inutil! Iar dacă te atrage, atunci este mai periculos, deoarece el te poate atrage mai mult, poate deveni un drog.

Noi folosim muzica şi dansul ca pe un drog. Iar dacă vrei să foloseşti muzica şi dansul ca pe nişte droguri, atunci acestea nu vor fi nişte droguri doar pentru somnul tău, ci vor fi nişte droguri şi pentru sexualitatea ta. Deci ţine minte următorul lucru: sexualitatea şi somnul sunt strâns legate una de cealaltă.

Cu cât o persoană este mai somnoroasă, cu atât este mai sexuală; cu cât o persoană este mai trează, cu atât va fi mai puţin sexuală. Sexul este înrădăcinat în somn. Când te trezeşti te vei simţi mai iubitor – întreaga energie a sexului se va fi transformat în iubire.

Această sutra spune: *În timp ce auzi instrumentele cu coarde, ascultă sunetul lor central compus* – sunetul lor cel mai central – *astfel omniprezenţa*. Şi atunci vei cunoaşte ceea ce trebuie cunoscut sau ceea ce merită a fi cunoscut. Vei deveni omniprezent. Prin muzică, dacă găseşti miezul ei central, te vei trezi şi prin această trezire vei fi pretutindeni.

Acum tu te afli undeva – într-un punct pe care noi îl numim ego. Dacă poţi să te trezeşti, acest punct va dispărea. Atunci tu nu te vei mai afla undeva, ci vei fi pretutindeni – ca şi cum ai fi devenit totul. Tu vei fi devenit

oceanul, vei fi devenit infinitul.

Finitudinea este a minţii. Infinitul pătrunde odată cu meditaţia.

28. MEDITAŢIA:
O ÎNLĂTURARE A REPRIMĂRILOR
25.1.1973, Bombay
ÎNTREBĂRI:

1. Dacă reprimările lucrează în noi în mod automat, atunci cum să mai deosebim falsul de realul din noi?

2. Vrei să explici procesul iniţierii prin mantra şi motivele pentru care mantra trebuie să fie ţinută secretă?

3. Poţi compara muzica haotică folosită în metoda ta din Meditaţia Dinamică şi muzica rock din Occident?

1. Reprimarea a devenit o reacţie automată în corpurile şi în minţile noastre pe care nici măcar nu le mai recunoaştem sau poate că nici nu mai vrem să le schimbăm. Cum putem noi învăţa să deosebim în noi o imagine falsă de una reală?

Trebuie înţelese multe lucruri. Primul: toate atitudinile tale sunt false, teatrale; tu nu ai niciuna reală. De aceea, apare întrebarea despre ce este fals şi ce este real. Dacă ai manifesta o singură atitudinea sinceră şi reală, atunci întrebarea nu mai poate apărea niciodată. Toate măştile sunt ireale, false şi deci nu poţi face niciun fel de comparaţie. Tu nu cunoşti realul – asta este dificultatea. Tu nu ai văzut realul şi acesta nu este văzut în mod natural; pentru a-l găsi este nevoie de mult efort.

În zen se spune că Realul este faţa originară – faţa pe care ai avut-o înainte de naştere şi faţa pe care o ai după moarte. Deci toate feţele din viaţă, din aşa-zisa viaţă, sunt false. Cum să afli care este faţa reală? Va trebui să te întorci înainte de naştere. Asta este singura cale prin care poţi găsi faţa adevărată – deoarece în momentul în care te-ai născut ai început deja să fii fals. Tu începi asta deoarece falsitatea se plăteşte.

Copilul se naşte şi începe să devină un politician, în momentul în care el se află în legătură cu lumea, cu familia, cu părinţii, el se află deja în politică.

Acum el trebuie să se îngrijească de măştile sale. El va zâmbi pentru a primi ceva. El va încerca să găsească diferite căi de comportament prin care să fie a ceeptat mai mult, prin care să fie iubit mai mult, apreciat mai mult. Şi mai devreme sau mai târziu el va descoperi ce condamnă familia sa şi va începe şi el să reprime acel lucru. Atunci apare falsul.

Deci toate feţele pe care le ai sunt false. Nu încerca să găseşti realul printre toate aceste feţe false. Toate sunt false, dar sunt folositoare – de aceea au fost adoptate – sunt utile, dar neadevărate. Şi cea mai mare decepţie este atunci când descoperi faptul că feţele tale sunt false şi încerci să creezi o altă faţă pe care o crezi a fi reală.

De exemplu, o persoană care trăieşte într-o familie obişnuită, într-o lume normală, ajunge să realizeze falsitatea sa, întreaga neautenticitate a vieţii sale şi astfel renunţă la aceasta. El devine un sannyasin şi părăseşte lumea şi acum va crede că faţa sa este reală. Aceasta este însă tot o faţă falsă. Aceasta a fost adoptată ca o reacţie faţă de alte feţe false şi printr-o reacţie nu poţi obţine niciodată realul. Printr-o reacţie la o faţă falsă nu vei crea decât o altă faţă falsă. Deci ce se poate face?

Realul nu este ceva care trebuie obţinut. Falsul este ceva obţinut. Realul nu este ceva care trebuie cultivat, atins. Este ceva care trebuie descoperit! El este deja acolo. Nu trebuie să încerci să îl atingi, deoarece orice efort te va conduce spre alte feţe false. Pentru a avea o faţă falsă este nevoie de efort: aceasta trebuie cultivată. Pentru o faţă reală nu trebuie să faci nimic pentru că aceasta este deja acolo. Dacă pur şi simplu părăseşti ataşamentul faţă de manifestările tale false, atunci falsul va dispare şi acolo nu va rămâne decât realul. Când nu mai ai nimic de aruncat şi acolo nu rămâne decât ceea ce nu poate fi aruncat, atunci vei ajunge să realizezi ce este realul.

Meditaţia este calea plin care poţi arunca toată falsitatea din fiinţa ta. De aceea se insistă atât de mult pe faptul de a fi fără gânduri – deoarece atunci nu mai poţi crea nicio faţă falsă. Într-o stare de conştientizare fără

gânduri, tu vei fi real – deoarece gândul este cel care crează măştile şi feţele false. Când acolo nu mai există niciun gând, atunci acolo nu mai poate exista niciun fel de mască. Tu te vei afla fără faţă sau vei fi cu faţa ta reală – şi ambele însemnând acelaşi lucru.

Deci fii atent, conştient de procesul tău de gândire. Nu lupta cu el, nu îl reprima. Doar fii conştient: gândurile se află acolo la fel cum sunt norii pe cer şi tu le priveşti fără să fii pentru sau împotriva lor. Dacă eşti împotriva lor, atunci vei lupta – şi chiar această luptă va crea un nou proces de gândire, Dacă eşti în favoarea lor, atunci vei uita de tine şi vei pluti în voia curentului de gândire. Tu nu te vei afla acolo ca un martor conştient Dacă eşti pentru gânduri, te vei afla în acel proces. Dacă eşti împotrivă, vei crea prin reacţia la un alt proces de gândire.

Deci nu lua niciun fel de atitudine. Permite-le gândurilor să se mişte, lasă-le să meargă oriunde vor, fii complet relaxat şi fii un martor. Nu judeca; nu spune „Asta este rău sau asta este bine”. Dacă acolo apare un gând despre divin nu spune

„Minunat!” În momentul în care spui asta eşti identificat cu el şi atunci cooperezi cu procesul de gândire. Tu îl ajuţi, îi dai energie, îl hrăneşti. Şi dacă îl hrăneşti, acesta nu mai poate dispare niciodată.

Sau dacă acolo este un gând sexual, nu spune: „Acesta este ceva rău, este un păcat”. Pentru că atunci când spui asta ai început deja să creezi altă serie de gânduri. Sexul este un gând, păcatul este un gând, Dumnezeu este un gând. Nu fi nici pentru şi nici împotrivă. Doar priveşte cu nişte ochi nepărtinitori, doar priveşte indiferent.

Asta va dura ceva timp. Este dificil deoarece mintea ta este foarte ocupată cu tot felul de noţiuni. În momentul în care am văzut ceva, am şi judecat. Noi nu aşteptăm; acolo nu există niciun fel de pauză. Vezi o floare şi deja ai afirmat: „Este frumoasă” Interpretarea apare odată cu privirea.

Va trebui să fii constant conştient pentru ca să poţi

arunca acest obicei mecanic de a judeca lucrurile. Vezi o faţă şi deja ai judecat-o – urâtă, frumoasă, bună, rea sau orice altceva. Această judecată a devenit atât de adânc înrădăcinată încât noi nu mai putem vedea nimic. Mintea apare imediat. Aceasta devine o interpretare; nu mai este doar o simplă privire. Nu interpreta. Doar priveşte, vezi.

Stai într-o postură relaxantă sau întinde-te pe jos. Închide ochii şi permite-le gândurilor să se mişte. Dacă condamni, dacă spui: „Rău” – atunci începi să le reprimi. Atunci tu nu le mai permiţi să se mişte independent. De aceea este atât de multă nevoie de vise, deoarece orice r e primi în timpul zilei va trebui să fie eliberat în timpul nopţii. De aceea orice este reprimat are nevoie să se exprime, are nevoie de exprimare. Deci tu visezi orice reprimi. Visele sunt purificatoare, sunt catartice.

Acum cercetarea modernă spune că te poţi lipsi de somn, dar nu te poţi lipsi de vise. Vechea idee care spunea că somnul este foarte necesar s-a dovedit a fi falsă. În locul somnului, visele sunt necesare şi somnul este necesar doar pentru că nu poţi visa fără el.

Cercetătorii au dezvoltat metode prin care se poate observa dacă visezi sau doar dormi. Cercetătorii au făcut multe experimente în acest sens: dacă visezi ei îţi permit să visezi, dar dacă nu visezi şi doar dormi ei îţi vor tulbura somnul şi prin asta nu vei suferi, nu va urma niciun rezultat nefast.

Dacă însă te lasă să dormi şi te tulbură doar atunci când visezi, în trei zile vei deveni foarte tulburat şi ameţit, iar în şapte zile te vei simţi foarte tulburat. Mintea şi corpul se vor îmbolnăvi. În trei săptămâni vei simţi că înnebuneşti. De ce se întâmplă asta? Deoarece visele sunt catartice. Dacă continui să reprimi ceva în timpul zilei şi dacă nu le permiţi acestor reprimări să se exprime, atunci ele se vor acumula în tine şi această acumulare a reprimărilor se va transforma în nebunie.

În meditaţie nu trebuie să reprimi niciun gând. Este foarte dificil deoarece mintea este constituită numai din doctrine, din teorii, din crezuri, din judecăţi. Cineva care

este obsedat de o religie sau o filosofie, nu poate intra cu adevărat în meditaţie. Este dificil deoarece chiar obsesia sa devine o barieră. Deci, dacă eşti un hindus sau creştin sau musulman, îţi va fi foarte dificil să pătrunzi în meditaţie, deoarece filosofia ta îţi va da tot felul de argumente una este bună şi alta este rea, că trebuie sau nu trebuie să fie reprimată.

Toate filosofiile, religiile, ideologiile, sunt represive deoarece ele îţi dau tot felul de interpretări. Ele nu îţi permit să vezi viaţa aşa cum este ea. Ele îşi impun asupra ei interpretările lor.

Cel ce vrea să pătrundă adânc în meditaţie trebuie să fie conştient de acest nonsens al ideologiilor. Fii doar un om simplu fără nicio filosofie, fără nicio atitudine faţă de viaţă. Fii doar un căutător – unul care se întreabă, care caută mereu să descopere ce este viaţa. Nu forţa nicio ideologie asupra ei şi atunci îţi va fi foarte uşor să pătrunzi în meditaţie.

Datorită acestui lucru, Gautama Buddha a insistat asupra faptului că nu este nevoie de nicio ideologie, de nicio filosofie, nu este nevoie de niciun fel de concepţie faţă de viaţă. Nu este deloc important dacă există sau nu Dumnezeu. Nu are nicio importanţă existenţa sau neexistenţa eliberării, *moksha*. Nu contează dacă sufletul tău este sau nu nemuritor.

Buddha nu a fost împotriva filosofiei pentru că el era antifilosofic, ci pentru că antifilosofia poate deveni punctul de plecare din care o fiinţă care meditează poate porni spre necunoscut. Filosofia înseamnă a cunoaşte ceva despre necunoscut fără să cunoşti asta cu adevărat. Aceasta se bazează doar pe nişte ipoteze, pe nişte concepţii, pe nişte ideologii construite de om.

Acest lucru trebuie ţinut minte ca un fapt fundamental: nu judeca, lasă mintea să curgă în voie. Las-o să curgă ca un râu; tu doar stai pe mal şi priveşti. Iar această privire trebuie să fie pură – fără să aibă niciun fel de interpretare. Mai devreme sau mai târziu, după ce apa a curs, după ce s-au scurs ideile reprimate, vei observa că

încep să apară şi pauzele. Un gând va trece, un alt gând va apărea şi între ele va exista un gol – un interval. În acest interval va apărea nimicul. În acest interval vei avea prima ta străfulgerare a feţei reale, a feţei tale originare.

Când nu există niciun gând, acolo nu există nici societate. Când nu există gând, nu există celălalt. Când acolo nu mai există societate, atunci nu mai ai nevoie să mai ai nicio faţă. Starea fără gânduri este starea fără feţe. În acel interval – când un gând a plecat şi încă nu a apărut altul – îţi vei cunoaşte pentru prima dată realitatea feţei tale originare – faţa pe care ai avut-o înainte de naştere şi pe care o vei avea după moarte.

Toate feţele din viaţă sunt false. Şi odată ce cunoşti faţa reală, odată ce simţi această natură interioară pe care budiştii o numesc *buddha swabhava* – natura interioară a unui buddha – când ajungi să simţi această natură chiar şi o singură dată atunci vei fi o persoană diferită şi vei cunoaşte în mod constant ce este real şi ce este fals. Atunci tu ai un criteriu. Atunci poţi compara şi atunci nu va mai fi nevoie să întrebi ce este real şi ce este ireal. Întrebarea apare doar pentru că nu cunoşti ce este real.

Doar prin meditaţie poţi fi capabil să înveţi să deosebeşti o faţă reală de una falsă. Bineînţeles că mintea este un automat şi tot ce faci a devenit un automatism. Este foarte dificil să distrugi această mecanicitate.

Primul lucru care trebuie înţeles este următorul: automatismul este o necesitate a vieţii – şi corpul tău are un mecanism interior. Colin Wilson l-a denumit „robotul interior" – Tu ai în interior un robot. Odată ce eşti antrenat în ceva, acel ceva este transferat robotului. O poţi denumi memorie, minte – oricum – dar cuvântul „robot" este bun deoarece el semnifică ceva automat, ceva mecanic. Acesta funcţionează în propriul său mod.

De exemplu, înveţi să conduci. În timp ce înveţi trebuie să fii atent, trebuie să fii conştient. Acolo este un pericol. Încă nu ştii să conduci şi se poate întâmpla orice şi de aceea trebuie să fii foarte atent. De aceea, învăţarea este dureroasă, deoarece trebuie să fii atent în mod

constant. După ce ai învăţat să conduci, această funcţiune este transferată robotului din minte. Acum poţi conduce în timp ce fumezi, în timp ce cânţi sau asculţi la radio sau în timp ce vorbeşti cu un prieten sau chiar când îţi mângâi prietena. Tu poţi face orice şi partea automatică a fiinţei tale se va ocupa de condus maşina.

Nu este nevoie de tine; tu eşti eliberat de o corvoadă în plus. Robotul va face totul. Tu nici măcar nu mai trebuie să ţii minte unde să întorci. Robotul va şti pe unde să o ia, unde să se oprească, unde să nu se oprească, ce să facă şi ce să nu facă. Nu este nevoie de tine; tu eşti eliberat de muncă. Robotul face totul.

Dacă se întâmplă ceva neaşteptat, vreun accident sau altceva, atunci robotul nu mai poate face faţă acestei noi situaţii, deoarece el nu este antrenat pentru aceasta, el nu o cunoaşte şi doar atunci va fi nevoie de tine. Acolo va apărea o smucitură bruscă în corpul tău. Robotul va fi înlocuit; tu îi vei lua locul. Când simţi că se poate întâmpla un accident, atunci apare în interior o smucitură. Robotul pleacă şi îţi dă ţie locul lui. Acum tu conduci. Dar după ce accidentul este evitat va apărea din nou robotul şi va prelua conducerea. Tu te vei relaxa şi robotul va conduce.

Şi acesta este ceva necesar pentru viaţă, deoarece sunt foarte multe lucruri de făcut – atât de multe lucruri! Şi dacă nu există niciun robot care să le facă, tu nu vei putea să le îndeplineşti pe toate. Deci este nevoie de un robot, acesta este o necesitate.

Eu nu sunt împotriva robotului. Dă-i robotului tot ce ai învăţat deja, dar rămâi stăpânul. Nu îi permite robotului să devină stăpân. Iată care este problema: robotul va încerca să devină stăpân, deoarece el este mult mai eficient decât tine. Mai devreme sau mai târziu îţi va spune: „Retrage-te complet. Nu mai este nevoie de tine. Eu pot face totul mai eficient”.

Rămâi stăpânul. Ce se poate face ca să rămâi stăpânul robotului? Un singur lucru este posibil: uneori, când nu este în preajmă niciun pericol, încearcă să iei totul în mâna ta, ia singur hăţurile în mână. Spune-i robotului să

se relaxeze, vino tu la volan şi condu maşina – dar nu o face doar când acolo există vreun pericol, deoarece în accidente sau pericole tu revii automat la conducere.

Conduci şi spune-i robotului să se relaxeze. Vino la volan şi condu maşina. Mergi, brusc adu-ţi aminte şi spune-i robotului: „Acum eu voi merge conştient. Nu mai am nevoie de robot. Eu sunt stăpânul şi voi mişca corpul în mod conştient" Mă asculţi pe mine: acum robotul este cel care ascultă. Tresari brusc şi nu îi permite minţii să apară. Ascultă-mă conştient, direct.

Ce înţeleg atunci când spun să asculţi conştient? Când asculţi inconştient eşti focalizat doar asupra mea şi uiţi complet de tine însuţi. Eu exist, vorbitorul există, dar ascultătorul este inconştient. Tu nu eşti conştient de tine atunci când asculţi.

Când spun să iei hăţurile în mâini, înţeleg că trebuie să fii conştient asupra a două puncte: vorbitorul şi ascultătorul.

Iar dacă eşti conştient asupra acestor două puncte – asupra ascultătorului şi vorbitorului – atunci ai devenit un al treilea – martorul, observatorul.

Această observare te va ajuta să rămâi stăpânul. Şi dacă eşti stăpânul, atunci robotul nu îţi va putea tulbura viaţa. El este cel care o tulbură. Toată viaţa ta a devenit o mizerie tocmai datorită acestui robot. El te ajută, este eficient, dar continuă să îţi ia totul – chiar şi lucruri care nu trebuie să le aibă.

De exemplu, te-ai îndrăgostit: la început este ceva minunat, deoarece încă nu ai dat iubirea robotului. Încă mai înveţi. Tu eşti viu, conştient, atent şi iubirea are frumuseţea sa. Dar mai devreme sau mai târziu robotul va prelua conducerea. Tu vei deveni un soţ sau o soţie şi vei da conducerea robotului.

Atunci vei spune soţiei tale: „Te iubesc" – dar nu *tu* vei spune asta. Robotul o va spune, gramofonul. Atunci asta devine doar o înregistrare pe care o foloseşti mereu şi mereu şi soţia ta va înţelege asta – deoarece când robotul va spune „te iubesc" aceste cuvinte nu vor însemna nimic.

Şi când soţia va spune, la rândul ei: „Te iubesc” – vei şti că asta nu înseamnă nimic, deoarece o frază dată de gramofon nu va crea altceva decât zgomot. Aceasta nu are niciun sens; în ea nu există niciun înţeles.

Atunci vei vrea să faci totul şi totuşi nu nu faci nimic. Atunci iubirea devine o povară şi vei dori chiar să scapi de ea. Toate sentimentele tale, toate legăturile tale sunt conduse, sunt direcţionate de robot. De aceea, uneori tu insişti să nu faci un lucru şi robotul insistă să îl faci, asta deoarece el este antrenat să îl facă. Şi tu dai mereu greş, iar robotul reuşeşte mereu ceea ce îşi propune.

Tu spui: „Nu mă voi mai înfuria niciodată” – dar legământul tău nu are nicio valoare în faţa antrenamentului pe care îl are robotul. Şi acest antrenament a fost foarte îndelungat, iar o astfel de frază care a apărut în minte nu va avea niciun fel de efect. Acest robot s-a antrenat mult timp. Aşa că data viitoare când cineva te va insulta, decizia ta de a nu te mai înfuria nu te va ajuta cu nimic. Robotul va prelua imediat conducerea şi va face ceea ce ştie el să facă. Şi apoi în final tu te vei căi, când robotul va face ceea ce nu vrei, tu vei regreta.

Dar dificultatea, adevărata dificultate, este următoarea: că până şi această căinţă, acest regret este făcut tot de robot, deoarece tu ai făcut mereu acest lucru – după furie ai regretat. Robotul a învăţat şi acest truc; el se va căi şi tu vei continua să faci acelaşi lucru mereu şi mereu.

Din acest motiv, de multe ori ai simţit că ai făcut sau te-ai comportat într-un fel în care nu ai dorit să te comporţi, te-ai comportat împotriva voinţei tale. Ce înseamnă această expresie, „în ciuda ta”? Asta înseamnă că în interiorul tău este altcineva care acţionează, care face altceva decât vrei tu să facă. Cine este acest „altcineva”? Robotul!

Ce se poate face? Nu face jurăminte de genul: „Nu voi mai fi furios”. Acestea te vor învinge: ele nu te voi conduce nicăieri. Mai bine acţionează în mod conştient. Preia conducerea chiar în lucruri foarte banale. Când

mănânci, mânancă conştient. Nu mânca mecanic aşa cum faci în fiecare zi. Când fumezi, fumează conştient.

Nu permite mâinii să se ducă la pachet în mod inconştient, nu scoate ţigara în mod inconştient. Fii conştient, atent – şi vei simţi diferenţa.

Eu îmi pot ridica mâna în mod mecanic fără niciun pic de conştientizare: sau îmi pot ridica mâna cu deplină conştientizare. Încearcă! Vei simţi diferenţa. Când eşti conştient, mâna se va ridica foarte încet, foarte tăcut şi vei simţi că ea este plină de conştientizare. Iar când mâna va fi plină de conştiinţă, când va fi fără gânduri acolo nu va mai fi nicio energie cu care să se hrănească gândurile.

Când îţi ridici mâna în mod mecanic, automatic, tu continui să gândeşti şi mâna continuă să se mişte. Cine mişcă mâna? Robotul tău. Mişc-o tu singur! Fă acest lucru la orice oră din zi: în orice moment, în timp ce faci orice. Preia conducerea de la robot. În curând vei putea să îl controlezi pe robot. Dar nu încerca asta în situaţii dificile – asta este o sinucidere. Noi încercăm mereu să facem ceva numai în situaţii dificile şi datorită dificultăţii nu reuşim niciodată nimic. Începe cu situaţii simple, cu situaţii în care chiar dacă nu reuşeşti nu se poate întâmpla nimic rău.

Noi încercăm mereu numai situaţiile dificile. De exemplu, un om gândeşte: „Nu voi mai fi furios”. Furia este unul din lucrurile dificile şi robotul nu o lasă pe mâna ta. Şi este mai bine ca să o facă el, deoarece o cunoaşte mai bine decât tine. Tu decizi ceva în legătură cu sexul – să nu faci sau să faci ceva – dar nu poţi duce la capăt decizia ta. Robotul va prelua conducerea. Situaţia este foarte complexă şi pentru ea este nevoie de cineva care este mai eficient decât eşti tu în acest moment.

Până când nu devii atât de conştient încât să poţi controla orice situaţie, oricât de complexă ar fi ea, fără ajutorul robotului, până atunci robotul nu te va lăsa să preiei conducerea. Şi acesta este un mecanism foarte necesar. Dacă era altfel, tu şi-ai fi distrus întreaga viaţă – dacă ai fi putut să preiei conducerea în situaţii dificile.

V /V /V

Încearcă! Începe cu lucruri simple cum ar fi mersul. Încearcă asta; aici nu există niciun pericol. Poţi spune robotului: „Aici nu este niciun pericol. Eu doar merg, doar mă plimb şi nu mă îndrept nicăieri anume – doar mă plimb – deci nu mai este nevoie de tine; eu nu pot fi neeficient”.

Atunci fii conştient şi mergi încet. Fii plin de conştientizare în tot corpul tău. Când un picior se mişcă, mişcă-te şi tu cu el. Când un picior părăseşte pământul, părăseşte şi tu pământul odată cu el. Când celălalt picior atinge pământul, atinge şi tu pământul odată cu el. Fii perfect conştient. Nu face nimic altceva cu mintea; doar îndreaptă întreaga minte spre conştientizare.

Va fi dificil, deoarece robotul va interveni mereu. În fiecare moment el va spune: „Ce tot faci? Eu pot face asta mai bine decât tine”. Şi el o poate face mai bine. Deci încearcă cu lucruri neserioase, cu lucruri necomplexe, cu lucruri simple.

Buddha le spunea discipolilor săi să meargă, să mănânce şi să doarmă fiind pe deplin conştienţi de ceea ce fac. Dacă poţi face aceste lucruri simple, atunci poţi pătrunde conştient şi în alte lucruri mai complexe. Atunci poţi încerca şi cu acestea. Dar noi încercăm mereu numai cu lucruri dificile şi atunci suntem mereu înfrânţi.

Atunci acest sentiment de înfrângere îţi va crea un adânc pesimism, începi să crezi că tu nu poţi face nimic, iar asta este ceva foarte ajutător pentru robot. Robotul te va ajuta mereu să faci numai lucruri dificile deoarece atunci vei fi înfrânt. Atunci el îţi va spune: „Lasă-mă pe mine. Eu pot face mereu asta mai bine decât tine”.

Începe cu lucruri simple. Budiştii zen, călugării zen au făcut mereu asta. Când Basho a fost întrebat: „Care este meditaţia pe care o practici? Care este *sadhana*, practica spirituală?” – el a răspuns: „Când îmi este foame mănânc şi când îmi este somn mă culc. Asta este tot”.

Omul care l-a întrebat a continuat: „Dar asta facem cu toţii. Ce este special în asta?”

Basho a repetat: „Când îmi este foame «eu» mănânc

şi când îmi este somn «eu» dorm”. Iată care este diferenţa. Când ţie îţi este foame, robotul mănâncă şi când îţi este somn, robotul se culcă. Basho a spus „eu” – aceasta este diferenţa.

Dacă devii conştient de munca ta de zi cu zi, de viaţa ta obişnuită, atunci conştientizarea aceasta va creşte. Şi prin această conştientizare tu nu vei mai fi doar un lucru mecanic. Tu devii pentru prima dată o persoană – acum eşti doar un lucru. O persoană are o faţă, iar un lucru are multe măşti – nicio faţă.

Dacă eşti o persoană – vie, atentă, conştientă – poţi avea o existenţă autentică. Dacă eşti doar un lucru nu poţi avea o existenţă autentică. Fiecare moment te va schimba: fiecare situaţie te va schimba. Tu vei fi doar un lemn care pluteşte în derivă şi care nu are niciun fel de miez interior, care nu are nicio fiinţă interioară. Conştientizarea îţi dă prezenţa interioară. Fără ea tu simţi că eşti, dar nu eşti.

Cineva l-a întrebat pe Buddha: „Vreau să servesc umanitatea. Spune-mi cum să fac asta”.

Buddha l-a privit foarte profund, penetrant, cu adâncă compasiune şi apoi a spus: „Dar unde eşti *tu*? Cine va servi umanitatea? *Tu* încă nu exişti. Mai întâi *fii* şi când *eşti* nu vei mai avea nevoie să mă întrebi pe mine. Când vei *fi*, *tu* vei face ceea ce trebuie şi ceea ce merită făcut”.

Gurdjieff a spus că fiecare vine cu noţiunea că deja există. Cineva a venit la el şi l-a întrebat: „Sunt foarte agitat şi înnebunit în interior. Mintea mea este mereu în conflict, în contradicţii, aşa că spune-mi cum pot dizolva această minte, cum pot obţine pacea mentală, calmul interior”.

Gurdjieff a spus: „Nu te gândi la minte, tu nu poţi face nimic în legătură cu ea. Primul lucru este să fii prezent. Mai întâi tu trebuie să *fii* şi atunci poţi face ceva. Tu *nu eşti*”.

Ce se înţelege prin: „Tu nu eşti?” înseamnă că eşti un robot, o fiinţă mecanică, un lucru care lucrează în conformitate cu nişte legi mecanice. Începe să fii atent. Îndreaptă conştientizarea spre orice faci – şi începe cu

lucruri simple.

2. Explica înţelesul, pregătirea şi procesul din mantra *deeksha* – din iniţierea prin mantra. Şi care sunt motivele pentru care cei iniţiaţi trebuie să ţină secretă mantra?

Mai întâi încearcă să înţelegi ce este iniţierea, ce este *deeksha*. Aceasta este o profundă comuniune, un transfer intens de energie care se produce de la maestru la discipol. Energia curge întotdeauna în jos. Maestrul – cel care s-a realizat, cel care cunoaşte, cel care a devenit – este vârful cel mai înalt al energiei al energiei pure… Everestul energiei. Această energie curge spre oricine este receptiv, umil, devotat. Această atitudine de dăruire – atitudinea receptivă, umilinţa profundă, smerenia – este necesară pentru a putea primi ceva. Altminteri tu eşti un alt vârf – tu nu eşti o vale şi atunci energia nu mai poate curge spre tine.

Tu eşti un altfel de vârf, un vârf al ego-ului şi nu al energiei, nu al fiinţei, nu al beatitudinii, nu al conştiinţei. Tu eşti o densitate constituită din ego, din eu. Tu eşti o culme şi faţă de aceasta nu este posibilă niciun fel de iniţiere. Ego-ul este bariera, deoarece el te închide şi astfel nu te mai poţi dărui, nu te mai poţi abandona.

Pentru a fi un discipol, pentru a fi iniţiat trebuie să te abandonezi în totalitate. Şi nu există dăruire parţială. Abandonul, dăruirea, devoţiunea înseamnă totalitate. Nu poţi spune: „Mă voi dărui parţial” – aşa ceva nu are niciun sens. Atunci încă te mai afli cu ego-ul în tine. Ego-ul trebuie abandonat şi când acesta se predă, atunci devii deschis, receptiv. Devii ca o vale şi atunci poate curge spre tine ceva din vârf. Şi eu nu vorbesc doar simbolic, ci aceasta este pura realitate.

Te-ai îndrăgostit vreodată? Atunci poţi simţi că iubirea curge între două corpuri, aceasta este o curgere reală. Energia este transmisă, este transferată, este primită, este dăruită. Dar iubirea se află pe acelaşi nivel. Amândoi rămâneţi două vârfuri individuale şi iubirea totuşi poate exista.

Dar lângă un maestru tu nu te mai afli la acelaşi

nivel. Şi dacă încerci să te afli pe acelaşi nivel, atunci iniţierea devine imposibilă. Iubirea este posibilă, dar iniţierea devine imposibilă. Iniţierea este posibilă doar atunci când tu te afli pe un nivel inferior – eşti umil, receptiv, deschis – când discipolul este feminin, pasiv, când devine ca un pântec, când este capabil de a primi. În iniţiere maestrul este factorul masculin.

Acest secret al iniţierii este acum complet pierdut, deoarece cu cât suntem mai educaţi, mai civilizaţi, mai cultivaţi, cu atât mai egoişti devenim. Iar în zilele noastre iniţierea a devenit aproape imposibilă. Aceasta a fost mereu foarte dificilă, dar acum este imposibilă.

Iniţierea este un transfer al energiei interne, al energiei actuale şi maestrul poate intra în tine şi te poate transforma dacă eşti pregătit şi deschis. Dar pentru aceasta este nevoie de o profundă încredere – mai multă încredere decât este nevoie în iubire – deoarece tu nu ştii ce se va întâmpla. Te afli complet în întuneric.

Doar maestrul ştie ce se va întâmpla şi ce anume va face. El cunoaşte; tu nu poţi cunoaşte. Şi sunt lucruri care nu se pot spune în legătură cu ceea ce se va întâmpla, deoarece mintea umană va crea multe probleme. Una este următoarea: dacă se spune ceva înainte de a se întâmpla, acest lucru va schimba întâmplarea care trebuia să urmeze. Nu se poate spune.

Deci suni multe lucruri pe care maestrul nu le poate spune. El ţi le poate face, dar nu ţi le poate destăinui. Această acţiune este iniţierea. El pătrunde în tine – în corpul tău, în mintea ta. El te curăţă, te schimbă. Singurul lucru de care este nevoie este încrederea ta totală, deoarece fără aceasta nu va exista niciun fel de deschidere, de receptivitate şi el nu poate pătrunde în tine – uşile tale sunt închise.

Tu eşti mereu într-o continuă apărare. Viaţa este o luptă – o luptă pentru supravieţuire. Această luptă te face să te închizi. Tu te temi, eşti închis, îţi este teamă să fii vulnerabil. Cineva poate pătrunde în tine şi poate face ceva acolo. Atunci te închizi, te contracţi şi te aperi. În

iniţiere va trebui să renunţi la această apărare; această armură va trebui aruncată. Tu devii vulnerabil şi atunci maestrul poate pătrunde în tine.

De exemplu, este la fel ca un act de iubire. Poţi viola o femeie, dar nu poţi viola un discipol. Violul unei femei este un lucru trupesc şi corpul poate fi violat fără niciun fel de aprobare. Poţi face sex şi fără consimţământul femeii. Acesta este un lucru forţat. Corpul este material şi poate fi forţat.

Maestrul pătrunde în spiritul tău şi nu în corp. Iar până când discipolul nu este deschis şi receptiv, intrarea nu este posibilă. Un discipol nu poate fi violat, deoarece aici nu mai este vorba despre un lucru trupesc. Aici este vorba despre spirit iar pe acesta nu îl poţi viola. Faţă de el nu este posibilă niciun fel de violenţă.

Deci, când un discipol este pregătit şi deschis, exact ca o femeie iubitoare deschisă şi receptivă, relaxată, doar atunci poate maestrul pătrunde şi poate lucra în interior. Şi doar în câteva clipe se pot efectua secole de muncă. Dar atunci trebuie să fii vulnerabil, total încrezător. Tu nu ştii ce se va întâmpla şi ce va face el în interiorul tău.

O femeie se teme deoarece actul sexual este pentru ea o călătorie în necunoscut. Până când nu iubeşte acel bărbat, până când nu este pregătită să sufere, să care povara unui copil timp de nouă luni, până când ea nu iubeşte profund, până atunci ea nu va lăsa un bărbat să intre în corpul ei – deoarece aici nu este vorba doar de corpul ei, ci întreaga ei viaţă. Când ea iubeşte profund, atunci este pregătită să se sacrifice. Şi este ceva beatific să te poţi sacrifica în iubirea profundă.

Dar problema cu discipolul este mai profundă. Aici nu mai este vorba doar de o naştere fizică, aici apare chiar naşterea sa. El însuşi se va renaşte. Într-un anumit sens, va muri şi se va naşte. Aşa ceva este posibil dacă maestrul pătrunde în el, dar maestrul nu poate forţa intrarea. Acolo nu poate exista niciun fel de violenţă, discipolul îl poate doar invita.

Şi aceasta este problema – o foarte mare problemă în

practica spirituală şi a iniţierii – deoarece el sau ea se apără şi începe, să creeze în jurul său din ce în ce mai multe fortăreţe. El se va comporta cu maestrul său la fel cum s-ar comporta cu un om obişnuit; acolo încă lucrează acelaşi mecanism de apărare. Astfel timpul este pierdut fără rost, este irosită energia şi este amânat ceea ce se poate întâmpla în chiar acest moment. Dar asta este ceva natural şi au fost cazuri când discipolii nu au reuşit să facă nimic chiar dacă s-au aflat lângă mari maeştri.

Ananda, unul din marii discipoli ai lui Buddha şi cel mai apropiat, nu a putut să atingă eliberarea în timpul când a trăit Buddha. Buddha a stat cu Ananda timp de 40

de ani şi totuşi acesta nu s-a putut realiza. Însă mulţi alţi discipoli, care au venit după el, au atins eliberarea. El dormea cu Buddha în aceeaşi cameră, el mergea cu acesta peste tot. El era ca o umbră a sa şi cunoştea atât de multe lucruri despre el pe care nici Buddha însuşi nu le ştia.

Dar cu toate acestea nu a putut să se realizeze; el a rămas acelaşi. Iar bariera era doar una singură: aceea că era vărul mai mare al lui Buddha. Acest lucru a creat ego-ul.

Buddha a murit… şi atunci s-a strâns un consiliu care să scrie tot ceea ce a vorbit el. Trebuia efectuate aceste scrieri, deoarece mulţi din cei care au stat lângă el nu vor mai fi şi nu trebuia pierdut nimic, trebuia să se înregistreze. Dar cei din consiliu nu l-au primit acolo şi pe Ananda, deşi el era cel care cunoştea cele mai mari experienţe ale sale, îi cunoştea întreaga viaţă. Cunoştea totul despre Buddha; nimeni nu cunoştea mai mult decât el.

Dar consiliul a decis ca Ananda să nu fie primit, deoarece el nu era încă iluminat. El nu putea contribui la înregistrarea vorbelor lui Buddha, deoarece un ignorant nu putea fi crezut. El poate că nu voia să păcălească, dar un ignorant păcăleşte chiar fără să vrea. El poate gândi că s-a întâmplat ceva şi poate că acesta relatează faptul chiar aşa cum s-a întâmplat, dar totuşi este un om neiluminat. Nu putea fi crezut ceea ce a auzit şi a văzut în somnul său –

deci cei iluminaţi au permis intrarea doar acelora care erau treziţi.

Ananda plângea afară, chiar în faţa uşilor. Uşa s-a închis şi el a rămas afară plângând şi suferind o zi şi o noapte. Ei nu i-au permis intrarea. Timp de 24 de ore el a plâns şi a suferit şi, deodată, şi-a dat seama care a fost bariera – de ce nu a putut el să devină iluminat în timpul vieţii lui Buddha.

Atunci a început să îşi amintească trecutul. A stat 40 de ani cu Buddha! Şi-a adus aminte de ziua în care a venit la Buddha şi i-a cerut iniţierea. Dar atunci el a pus o condiţie şi de aceea a pierdut toată iniţierea. El nu a putut fi iniţi at deoarece a pus o condiţie.

Şi-a amintit de ziua în care a venit la Buddha: „Am venit să fiu un discipol al tău. Odată ce devin discipol tu vei fi stăpânul şi eu voi urma tot ce vei spune, va trebui să mă supun. Dar acum eu sunt vărul tău mai mare şi eu îţi pot da ordine. Încă nu eşti maestrul meu, iar eu nu-ţi sunt discipol. Când voi fi iniţiat, tu vei fi maestrul şi eu discipolul. Atunci nu voi mai putea spune nimic, aşa că înainte de a deveni discipol am să îţi pun trei condiţii. Aprobă-mi aceste trei condiţii şi apoi iniţiază-mă”.

Condiţiile nu erau foarte importante, dar o condiţie este tot o condiţie şi atunci nu vei putea să te abandonezi în totalitate. Erau nişte condiţii foarte mărunte şi erau chiar făcute din dragoste. A spus: „Prima, va trebui să fiu mereu lângă tine. Tu nu poţi să îmi spui să plec de lângă tine. Cât timp trăiesc voi fi umbra ta; nu îmi poţi ordona să plec. Promite-mi asta acum, deoarece mai târziu când voi deveni discipol dacă îmi ordoni aşa ceva, va trebui să te ascult. Acum însă este o promisiune dată unui frate mai mare – că voi fi mereu lângă tine. Tu nu îmi poţi spune să plec. Eu voi fi umbra ta şi voi dormi chiar în camera în care dormi tu”.

„A doua, oricând voi spune: «Întâlneşte-l pe acest om» – tu va trebui să îl întâlneşti. Chiar dacă ai un motiv pentru care să nu vrei să îl întâlneşti, va trebui să mă asculţi. Dacă vreau ca cineva să primească *darshan* de la

tine – prezenţa spirituală – tu va trebui să i-o dai.

„Şi al treilea lucru, dacă spun că cineva trebuie să fie iniţiat, tu nu mă poţi refuza. Promite-mi că vei face aceste trei lucruri şi apoi iniţiază-mă. După asta nu voi mai întreba nimic, deoarece atunci voi fi un discipol".

Când şi-a amintit acest lucru în timp ce plângea în faţa uşilor de la camera consiliului, a devenit brusc conştient că acolo nu a existat niciun fel de iniţiere, deoarece el nu a fost receptiv. Buddha a fost de cord şi a respectat aceste trei condiţii întreaga viaţă. Dar Ananda a pierdut totul chiar fiind cel mai apropiat de Buddha.

Iar în momentul în care a realizat acest lucru, a devenit iluminat. Ceea ce nu s-a putut întâmpla în timpul vieţii lui Buddha, s-a întâmplat când acesta nu mai era – el s-a abandonat, s-a dăruit.

Dacă există dăruire, abandonare, atunci maestrul chiar dacă nu mai există în planul fizic te poate ajuta. Dacă nu există dăruire, atunci chiar şi un maestru prezent lângă tine nu poate să te ajute cu nimic. Deci, în iniţiere, în orice fel de iniţiere este necesară abandonarea, dăruirea totală.

Iniţierea prin mantra înseamnă că, atunci când te-ai abandonat, maestrul va pătrunde în tine – în corpul tău, în mintea ta, în spiritul tău. El va intra în tine ca să găsească un sunet potrivit ţie, astfel ca ori de câte ori vei incanta acel sunet să devii un om diferit într-o dimensiune diferită.

O mantra nu poate fi dăruită decât atunci când te-ai predat în totalitate, deoarece dăruirea unei mantre presupune deja ca maestrul să fi intrat în tine şi să fi fi simţit o profundă armonie, muzica interioară a fiinţei tale. Şi atunci el îţi va da un sunet care este potrivit cu muzica ta interioară. În momentul în care incantezi acel sunet, tu pătrunzi în lumea muzicii tale interioare, în armonia interioară.

Acel sunet este doar o cheie şi o cheie nu poate fi dată decât unuia care cunoaşte la ce lacăt se potriveşte. Deci eu nu pot să îţi dau o cheie decât dacă ajung să îţi cunosc lacătul – deoarece o cheie nu are folos decât atunci când poate descuia ceva. Aici nu se poate folosi orice fel de

cheie şi fiecare are propriul său lacăt – tu ai nevoie de o anumită cheie. De aceea, mantrele trebuie ţinute secrete.

Dacă dai mantra ta altcuiva, acela poate experimenta cu ea, dar acea cheie nu se va potrivi cu lacătul său. Şi uneori, dacă forţezi o cheie într-un lacăt nepotrivit, poţi distruge lacătul, îl poţi strica. Îl poţi strica atât de tare încât să nu mai poată fi folosit nici chiar atunci când se va găsi cheia potrivita lui. De aceea mantrele trebuie ţinute absolut secrete. Ele nu trebuie spuse nimănui; aceasta este o promisiune pe care o faci. Maestrul îţi dă o cheie şi aceasta este doar pentru tine. Tu nu poţi să o distribui în toate părţile – aceasta va fi chiar dăunătoare pentru unii.

Ţie ţi se va permite să dai chei doar atunci când este descuiat lacătul tău. Dar atunci tu nu vei da această cheie oricui. Atunci vei deveni capabil să pătrunzi în altcineva.

Atunci vei deveni capabil să simţi lacătul şi să poţi crea o cheie pentru acel lacăt.

Cheia este întotdeauna creată de maestru. Dacă există o mulţime de chei, asta nu înseamnă că toate sunt la fel – un ignorant va crede acest lucru. Acolo pot exista diferenţe foarte minore, aproape neobservabile. De exemplu, *aum*. Chiar aceste trei sunete: A-U-M. Dacă accentul se pune pe „U”, atunci aceasta este o cheie. Dacă accentul se pune pe „M”, este deja o cheie diferită. Dacă se pune pe „A”, iarăşi este o cheie complet diferită de celelalte; aceasta va deschide alte lacăte. Acesta este motivul pentru care se pune atât de mult accent pe faptul ca o mantra să fie rostită la fel cum este ea dată de maestru.

Deci maestrul îţi şopteşte mantra la ureche; el o incantează exact aşa cum trebuie ea folosită. Ţi-o şopteşte la ureche şi tu trebuie să devii atât de atent încât întreaga ta conştiinţă trebuie să se îndrepte spre ureche. El o rosteşte şi aceasta intră în tine. Acum va trebui să îţi aminteşti exact aşa cum este – trebuie să îţi aminteşti folosinţa ei corectă. De aceea, cei care sunt iniţiaţi trebuie să ţină secrete mantrele lor; nu trebuie să le facă publice. Ele sunt periculoase şi dacă eşti iniţiat ştii acest lucru.

Dacă un maestru ţi-a dat cu adevărat o cheie, atunci vei cunoaşte acest fapt. Tu vei păstra ceea ce ai ca pe cea mai preţioasă comoară din lume; nu o poţi da nimănui. Acest lucru poate fi periculos pentru alţii şi poate fi dăunător chiar şi pentru tine – din mai multe motive.

În primul rând, încalci o promisiune şi atunci când nu îţi ţii promisiunea, contactul tău cu maestrul este întrerupt. Tu nu te vei mai putea afla în contact cu el. Dacă este ţinută promisiunea, atunci acest contact există permanent.

În al doilea rând, dacă dai mantra cuiva şi dacă vorbeşti despre ea, aceasta va apărea la suprafaţa minţii. Rădăcinile ei adânci sunt rupte şi devine doar o bârfă.

În al treilea rând, dacă poţi ţine ceva secret, cu cât ţii acel ceva mai secret, cu atât mai mult va pătrunde în interior. Aceasta va pătrunde adânc în interior.

Se spune că atunci când Marpa a primit mantra sa de la maestru, i s-a spus: „Trebuie să ţii secret acest lucru”.

Atunci maestrul lui Marpa i-a apărut acestuia în vis şi l-a întrebat: „Care este mantra ta?” Marpa şi-a ţinut promisiunea chiar şi în vis, el a refuzat să o divulge. Şi se spune că datorită fricii că va divulga mantra în somn, că poate va fi atât de adormit încât maestrul său îl va păcăli şi îl va face să spună mantra, el a încetat să mai doarmă. Nu mai dormea!

El nu mai dormise de şapte sau opt nopţi şi maestrul l-a întrebat: „De ce nu mai dormi? Eu am văzut că nu mai dormi deloc, deci ce s-a întâmplat?”

Marpa a spus: „Tu vrei să mă păcăleşti. Ai venit într-un vis şi mi-ai cerut mantra. Dar eu nu ţi-o pot spune nici măcar ţie. Odată ce am făcut această promisiune, nu voi divulga nimic nici chiar în vis. Am început să mă tem. În somn, cine ştie! Poate că într-o zi uit”.

Dacă eşti atât de atent în păstrarea promisiunii încât îţi aminteşti de asta chiar şi în vise, atunci aceasta pătrunde în adâncul tău. Aceasta pătrunde în tărâmurile interioare.

Şi cu cât pătrunde mai adânc, cu atât va deveni o

cheie mai potrivită ţie – deoarece lacătul este în stratul cel mai interior. Încearcă cu orice. Dacă poţi menţine un secret, acesta va pătrunde în adâncul tău. Dacă nu poţi ţine un secret, acesta va ieşi afară.

De ce vrei să spui ceva anume cuiva? De ce bârfeşti? De fapt atunci, când vorbeşti despre ceva te eliberezi, te simţi despovărat, uşurat. Odată ce o spui eşti eliberat de ea; aceasta iese afară.

Psihanaliza nu înseamnă decât următorul lucru: psihanalistul ascultă şi pacientul vorbeşte. Acest lucru îl ajută pe pacient – deoarece cu cât vorbeşte mai mult despre conflictele sale interioare, despre problemele sale, cu atât mai mult este eliberat de ele. Când menţii un secret se întâmplă invers. Nu ţi se permite să vorbeşti niciodată despre asta. Aceasta va pătrunde adânc, adânc şi într-o bună zi va ajunge la lacăt.

A

3. În ceea ce priveşte tehnicile de meditaţie bazate pe sunete, te rog să explici diferenţa dintre muzica haotică folosită în Meditaţia Dinamică şi muzica rock occidentală.

Mintea omului se află în haos. Acest haos trebuie să fie aruncat afară, trebuie exprimat. Muzica haotică poate să fie de ajutor pentru asta – deci dacă meditezi şi în jurul tău este un dans sau o muzică haotică, aceasta te va ajuta să îţi arunci afară haosul interior. Tu vei cur ge, vei pluti în ea şi nu-ţi va fi frică să te exprimi. Iar această muzică haotică va lovi în mintea ta haotică şi o va scoate afară. Aceasta este de ajutor.

Muzica rock, jazz sau altă muzică care este haotică, ajută şi ea la exprimarea unui lucru reprimat – sexualitatea reprimată. Pe mine mă preocupă tot ceea ce ai reprimat. Muzica modernă este preocupată mai mult cu sexualitatea ta reprimată, dar oricum aici este o similaritate: pe mine nu mă preocupă doar sexualitatea reprimată, ci sunt interesat de toate reprimările – sexuale sau nesexuale.

Muzica rock sau alt gen de muzică asemănătoare este foarte influentă în Occident datorită creştinismului. Creştinismul a reprimat sexul timp de 20 de secole. Ei au

forţat sexul adânc în interior, astfel încât orice om a devenit un pervers în interiorul său. Deci, Occidentul a trebuie să se elibereze de greşeala pe care creştinismul a făcut-o cu omul, cu mintea sa, prin muzică, prin dans, prin pictură haotică, prin poezie haotică – asta în orice dimensiune.

În Occident, mintea trebuie să fie complet eliberată de toate aceste lungi secole de represiune. Tot ceea ce este influenţabil în ziua de astăzi este haotic. Iar sexul nu este singurul lucru, ci mai sunt şi altele. Sexul este un aspect fundamental, este foarte important, dar mai sunt şi altele: furia este reprimată, tristeţea este reprimată, chiar şi fericirea este reprimată.

Omul, aşa cum este el, este o fiinţă reprimată. Lui nu i se permite să facă nimic, ci doar trebuie să urmeze nişte reguli. Nu este un agent liber, ci este un sclav şi întreaga societate este doar o închisoare uriaşă. Zidurile acesteia sunt însă foarte subtile – sunt nişte ziduri din sticlă, sunt transparente. Tu nu le poţi vedea, dar acestea există peste tot. Moralitatea, religia, cultura, toate acestea sunt nişte ziduri. Fie sunt transparente, tu nu le vezi, dar oricând încerci să le depăşeşti acestea te aruncă înapoi.

Această stare a minţii este nevrotică. Întreaga societate este bolnavă. De aceea eu insist atât de mult asupra meditaţiei haotice. Eliberează-te; uşurează-te de tot ceea ce ţi-a impus societatea. Exprimă-te, despovărează-te, treci printr-o catarsis, printr-o purificare. Muzica ajută.

Odată ce poţi arunca afară tot ceea ce este reprimat în tine, atunci vei deveni din nou natural, vei din nou un copil. Şi odată cu acest copil ţi se deschid multe posibilităţi. Cu tine totul este închis. Doar când devii din nou un copil se pot sublima energiile tale. Atunci tu eşti pur, inocent şi prin această puritate şi inocenţă este posibilă transformarea.

Energiile pervertite nu pot fi transformate. Pentru asta este nevoie de o energie spontană, naturală. De aceea, insist să exprimi ceea ce simţi – deoarece prin asta poţi arunca societatea din interiorul tău. Societatea a

pătruns foarte adânc în tine. Tu nu mai ai loc; ea a pătruns de peste tot. Tu eşti o citadelă în care societatea a pătruns peste tot. Poliţia, preoţii, toţi au făcut orice ca să poată face din tine un sclav. Tu nu eşti liber şi omul poate atinge beatitudinea doar atunci când devine complet liber.

Pentru ca să poţi deveni total liber trebuie să arunci din tine întreaga societate, dar prin aceasta nu înseamnă să devii antisocial. Odată ce arunci societatea afară, odată ce devii conştient de pura libertate interioară, vei putea trăi în societate; nu este nicio nevoie să fii contra ei. Atunci însă ea nu mai poate intra în tine. Tu poţi să te mişti în ea, poţi acţiona în ea, dar atunci totul nu va deveni decât o piesă de teatru în care ai doar un rol. Acum societatea nu te mai poate ucide, nu te mai poate face un sclav: acţionezi în cunoştinţă de cauză.

Cei care devin antisociali doar arată pur şi simplu că încă mai sunt legaţi de societate. Toate mişcările antisociale din Occident nu sunt revoluţionare, ci sunt reacţionare. Tu reacţionezi faţă de aceeaşi societate, tu eşti legat de aceeaşi societate doar că în sens invers. Acum doar stai pe cap, asta este tot. Tu faci *shirshasana* – postura stând pe cap – dar eşti aceeaşi persoană. Tu acum doar acţionezi invers decât insistă societatea, faci exact contrariul – dar totuşi urmezi societatea. O asemenea reacţie nu este de niciun fel de ajutor.

Dacă eşti „anti” nu vei trece niciodată dincolo de societate, ci vei fi mereu o parte a ei. Dacă societatea moare şi tu vei muri. Gândeşte-te la ceea ce se vorbeşte acum în Occident despre stabiliment – consolidarea societăţii – şi la societăţile alternative ale hipioţilor, ypioţilor sau ale altora. Acestea există ca o parte a acestui stabiliment. Dacă stabilimentul este dizolvat, atunci aceştia nu se vor mai afla nicăieri. Ei nu pot exista de unii singuri; ei nu sunt decât o reacţie.

Nu se poate crea de la sine o societate de hipioţi. Aceştia nu pot exista decât ca o societate alternativă împreună cu stabilimentul – este doar o reacţie. Ei nu pot exista independenţi. Deci, oricât de mult ar crede ei că

sunt independenţi, ei nu sunt. Stabilimentul este sursa lor, viaţa lor. Odată ce stabilimentul nu mai există, ei nu vor mai avea ce să facă. Orice fac ei este dictat de stabiliment. Ei merg împotriva acestuia, dar direcţiile, instrucţiile sunt date tot de stabiliment.

Dacă stabilimentul spune că este moral să ai părul scurt, atunci tu îl poţi purta lung. Dar dacă acolo nu există niciun fel de stabiliment, atunci ce mai faci? Dacă stabilimentul spune curăţenie, tu poţi să fii murdar. Dar dacă nu există niciun stabiliment şi nu se dă niciun fel de importanţă curăţeniei, atunci nu mai poţi face nimic. Dacă stabilimentul spune una, tu poţi face alta – exact invers – dar totuşi eşti dependent de deciziile stabilimentului.

Deci, cei care sunt antisociali nu sunt revoluţionari. Ei sunt nişte reacţionari, sunt o parte şi un produs al aceleaşi societăţi – ei sunt doar cei care s-au ridicat împotriva ei şi atât.

Un yoghin, un sannyasin nu este antisocial, ci el se află dincolo de societate. El nu este împotriva stabilimentului – el nu este nici pentru şi nici împotriva acestuia – doar nu îl ia în serios. El ştie că totul nu este decât o joacă, o piesă; el se mişcă la fel ca un actor. Iar dacă te poţi mişca în societate ca un actor pe scenă, aceasta nu te va mai atinge niciodată; tu rămâi dincolo de ea. Deci nu fii nici împotriva ei şi nici pentru ea.

Dar cum o poţi face? O poţi face doar atunci când ai aruncat din tine societatea. Dacă aceasta însă există, atunci tu nu ai decât două posibilităţi: să o urmezi sau să fii împotriva ei. Dar atunci eşti legat de ea; tu te afli în sclavie. Mai întâi trebuie să te cureţi de această societate şi atunci pentru prima dată tu devii un individual. Acum tu nu exişti, tu eşti doar o unitate a societăţii.

Când societatea este aruncată, când întreaga sa prezenţă este dizolvată, atunci eşti din nou aruncat în copilăria ta: ai devenit inocent. Iar această inocenţă este mult mai profundă decât cea pe care o are orice copil, deoarece acum cunoşti căderea şi ai reuşit să te ridici. Este o reînviere. Tu ai trecut prin nişte, experienţe, ai

cunoscut tot ceea ce era un non-sens. Acum eşti din nou pur. Această puritate devine templul pentru divin.

Odată ce poţi arunca societatea din tine fără să îţi pară rău, fără să devii în favoarea sau împotriva unui lucru, fără să fii implicat în niciun fel de reacţie... dacă poţi pur şi simplu să arunci societatea din tine, atunci Divinul poate pătrunde în tine.

Când societatea este înăuntru, Divinul rămâne afară; când societatea este afară, Divinul poate intra – deoarece Divinul înseamnă Existenţă. Societatea este ceva uman, este un fenomen local. Existenţa este infinită. Aceasta nu este preocupată de om, de religie, de tradiţie, ci se preocupă doar de rădăcinile fiinţei. Omul trebuie să fie mai presus de societate şi nu împotriva ei, ţine minte acest lucru. Şi această meditaţie haotică te ajută. Este o catarsis, o purificare.

29. METODE PENTRU ELIMINAREA MINŢII

26.1.1973, Bombay

SUTRE:

42. Intonează cu voce tare un sunet, apoi din ce în ce mai puţin audibil până când sentimentul se adânceşte în această armonie tăcută.

43. Având gura întredeschisă, focalizează-ţi mintea în mijlocul limbii. Sau, când respiraţia pătrunde uşor înăuntru, simte sunetul HH.

44. Centrează-te pe sunetul A UM" fără niciun „A „sau „M".

Tantra divide viaţa în două dimensiuni: *samsara* – lumea sau ceea ce este şi *moksha* – finalul sau ceea ce poate fi, nemanifestatul care poate deveni manifestat. Dar între acestea două nu există niciun fel de contradicţie. Nemanifestatul este aici şi acum, chiar în lume – bineînţeles că tu nu îl cunoşti, dar asta, nu înseamnă că este neexistent. Finalul şi imediatul nu sunt două lucruri separate, ci două dimensiuni ale aceleiaşi existenţe.

Deci pentru tantra nu există niciun fel de contradicţie, nicio dualitate. Unul apare ca fiind doi datorită limitărilor noastre; deoarece noi nu putem vedea

întregul. În momentul în care vedem întregul, unul va apărea ca unu. Diviziunea nu există în realitate, ci doar în cunoaşterea noastră limitată. Ceea ce cunoaştem este *samsara* – lumea; şi ceea ce este necunoscut, dar care poate fi cunoscut, este *moksha* – transcendentalul, finalul, absolutul.

În alte tradiţii există întotdeauna un conflict între acestea două pentru tantra nu există niciun conflict. Acest lucru trebuie foarte bine înţeles. Altminteri nu vei fi capabil să înţelegi punctul de vedere existent în tantra. Şi oricare ar fi crezul tău, acesta este o dualitate. Ori că eşti creştin, musulman, hindus, jainist, credinţa ta este dual㠎se află în conflict. Lumea pare a fi ceva împotriva Divinului, iar tu trebuie să lupţi împotriva lumii pentru a atinge Divinul, iată credinţa comună tuturor religiilor, în special a religiilor instituţionalizate.

Mintea poate înţelege foarte uşor dualitatea. Mai bine spus, aceasta poate înţelege doar dualitatea, deoarece chiar funcţia minţii este aceea de a divide.

Funcţia minţii este aceea de a împărţi întregul în fragmente.

Mintea lucrează ca o prismă: când o rază de lumină pătrunde în prismă, aceasta este divizată în şapte culori. Mintea este o prismă prin care este divizată realitatea. De aceea, mintea se manifestă prin analize. Ea continuă să dividă şi nu se opreşte decât atunci când nu mai rămâne nimic de divizat. Mintea are o tendinţă de a ajunge la atomic, la diviziunea cea mai mică. Ea va divide la nesfârşit, până când nu mai este posibilă nicio diviziune.

Mintea merge până la fragmentul cel mai minor, iar Realitatea este un întreg şi nu un fragment. Deci, pentru a cunoaşte realul este nevoie de un proces invers: un proces de sinteză şi nu de analiză; un proces care cristalizează şi nu care divide. Este nevoie de un proces al non-minţii.

Tantra neagă divizarea spunând că întregul este întreg. Partea pe care o cunoaştem noi este lumea, iar partea ascunsă este Divinul, Dumnezeu sau ce nume vrei să îi dai – dar partea ascunsă se află aici şi acum. Tu nu

eşti conştient de el, dar acesta este chiar aici şi acum. El există deja. Pentru tine acesta va aparţine viitorului, dar pentru existenţă este chiar aici şi acum. Tu trebuie să mergi spre el; trebuie să obţii o atitudine non-mentală prin care să priveşti lucrurile – şi de-abia atunci ţi se va revela. Dimineaţa soarele răsare, dar tu ai ochii închişi. Dimineaţa este aici şi acum, dar nu şi pentru tine. Doar când vei deschide ochii acesta va deveni un fapt real pentru tine.

În Existenţă, dimineaţa există, dar nu şi pentru tine. Tu eşti închis faţă de ea, aceasta este ascunsă pentru tine. Pentru tine există doar întunericul. Dar dacă îţi deschizi ochii, flecare dimineaţă va deveni şi pentru tine un fapt real.

Tantra spune că lumea este Divină, dar tu eşti orb şi nu vezi. Deci orice cunoşti în orbire este numită lume şi orice este ascuns de orbirea ta este Divinul, iată principiul fundamental: *samsara* este *moksha*, chiar această lume este Divinul, chiar această lume este finalul. Imediatul şi finalul nu sunt două lucruri separate, ci doar unul. Ceea ce este aici şi ceea ce este acolo nu este separat, ci este o unicitate. Datorită acestui principiu multe lucruri au devenit posibile pentru tantra. Unul este următorul: tantra poate accepta tot ce există, iar o profundă acceptare te poate relaxa complet. Nimic altceva nu te poate relaxa.

Când nu există nicio divizare între lumea aceasta şi lumea cealaltă, când transcendentalul este iminent, aici şi acum, când materia este considerată a fi trupul Divinului, atunci nu este nimic negat, nu este nimic condamnat şi tu nu vei mai fi deloc tensionat. Poate că va dura mult timp până să realizezi Divinul, însă tantra spune să nu te grăbeşti. Acesta există deja aici. Este etern aici; când vei deschide ochii, îl vei vedea. Şi orice ai obţine în această lume, va fi doar revelarea Divinului.

Deci, atitudinea creştinismului, şi nu numai a lui, de condamnare, de vinovăţie, este o totală absurditate privitor la sistemul tantric – o minciună – deoarece când condamni ceva devii în interior fragmentat şi divizat. Nu poţi divide lucrurile numai în exterior. Dacă divizi vei fi şi

tu divizat. Când spui că această lume este greşită, atunci şi corpul tău va deveni greşit, deoarece el face parte din lume.

Când spui că această lume este o piedică în calea realizării finalului, atunci întreaga ta viaţă va fi condamnată şi te vei simţi vinovat. Nu te vei mai putea bucura, nu vei mai putea trăi, nu vei mai putea râde. Seriozitatea va deveni faţa ta. Nu mai poţi decât să fii serios; nu poţi fi bucuros, nu te mai poţi juca.

Aceasta s-a întâmplat cu orice minte. Fiecare devine serios, mort. Prin seriozitate mintea devine moartă, deoarece nu poate accepta viaţa aşa cum este ea. O neagă şi simte că până când nu face acest lucru, nu va putea să o depăşească.

Deci, cealaltă lume devine idealul, viitorul, dorinţa, iar această lume devine un păcat. Atunci omul începe să se simtă vinovat. Şi orice religie care te face să te simţi vinovat, te face să devii nevrotic. Te înnebuneşte! În acest sens, tantra este singura religie sănătoasă. Şi oricând o religie devine sănătoasă, aceasta devine tantrică. Deci fiecare religie are două aspecte. Primul este aspectul exterior: biserica, instituţia, faţa publică, exotericul. Acest aspect neagă întotdeauna viaţa. Celălalt aspect este miezul interior, esotericul – aspect deţinut de orice religie. Iar acesta este mereu tantric – acceptă totul.

Până când nu accepţi în totalitate lumea, nu poţi fi liniştit în interiorul ei. Neacceptarea creează tensiune. Odată ce accepţi totul aşa cum este te vei simţi liniştit aici. Pentru tantra este esenţial următorul lucru: trebuie să te simţi ca acasă. Doar atunci ţi se vor putea deschide noi posibilităţi. Când eşti tensionat, când te simţi vinovat, cum ai putea transcende? Eşti atât de tulburat şi înnebunit în interior, încât nu mai poţi trece mai departe. Eşti angajat aici, eşti hipnotizat şi nu mai poţi trece mai departe.

Pare ceva paradoxal. Cei care sunt împotriva lumii sunt mai mult implicaţi în ea, trebuie să fie. Nu poţi pleca de lângă inamicul tău, eşti posedat de acesta. Dacă lumea este inamicul tău, indiferent de ce faci sau de ce anume

pretinzi că faci, atunci tu rămâi în lume. Poţi chiar renunţa la ea, dar atitudinea ta va fi tot lumească.

Am văzul un pustnic, unul foarte renumit... El nu atingea niciun fel de bani şi dacă îi arătai nişte monede, pur şi simplu îşi închidea ochii. Aceasta este o nevroză, acest om este bolnav! Însă oamenii îl apreciau pentru acest lucru. Ei cred că el este un ascet. Se află în lume la fel de mult ca şi ceilalţi cam era. Ce face el? Doar a inversat procesul; acum stă pe cap. Este acelaşi om – acelaşi om care înainte era înnebunit după bani. El s-a gândit mereu să acumuleze, să posede totul. Acum este exact invers, dar în interior este acelaşi. Acum este împotriva banilor, nu îi mai poate atinge nici măcar cu privirea.

De ce această frică? De ce această ură? Ţine minte: oriunde este ură, aceasta este iubirea inversată. Poţi urî un lucru doar dacă l-ai iubit. Ura nu este posibilă decât prin iubire. Poţi fi împotriva unui lucru doar, dacă mai înainte ai fost în favoarea sa, dar atitudinea de bază rămâne aceeaşi: acest om este lacom.

L-am întrebat: „De ce îţi este frică?”

El a răspuns: „Banii sunt piedica. Nu pot atinge divinul decât dacă îmi folosesc voinţa împotriva lăcomiei pentru bani”.

Deci acum a apărut o nouă lăcomie. El se află într-o târguială: dacă atinge banii pierde Divinul, însă vrea să atingă divinul, vrea să îl posede şi pentru aceasta trebuie să fie împotriva banilor.

Tantra spune să nu fii în favoarea lumii, să nu fii împotriva lumii, trebuie doar să accepţi ceea ce este. Nu crea probleme. Cum te va ajuta acest lucru? Dacă nu creezi nicio problemă, dacă nu devii extremist – în niciun sens – dacă rămâi pur şi simplu în ea şi o accepţi aşa cum este, atunci întreaga ta energie este eliberată din ea şi se poate duce spre tărâmul ascuns, spre dimensiunea ascunsă.

Acceptarea acestei lumi înseamnă transcenderea ei. Acceptarea totală de aici te va transforma, te va conduce

în cealaltă dimensiune, deoarece atunci toată energia ta este eliberată; aceasta nu mai este angajată aici. Tantra crede foarte mult în conceptul de *niyati* – soartă. Tantra spune să consideri această lume ca fiind soarta ta şi să nu îţi faci griji pentru ea. Odată ce o consideri soarta ta, accepţi totul oricum ar fi. Tu nu îţi mai faci griji cum să o schimbi, cum să o transformi conform dorinţei tale. Odată ce o accepţi aşa cum este şi nu te simţi stânjenit faţă de ea, atunci energia ta este eliberată şi aceasta va putea pătrunde în interior.

Aceste tehnici pot fi de ajutor doar printr-o astfel de atitudine; altminteri ele nu vor fi de niciun fel de ajutor. Şi par atât de simple. Dacă le începi direct aşa cum eşti, acestea vor părea foarte simple, dar nu vei reuşi să faci nimic cu ele. Îţi va lipsi esenţa. Acceptarea este esenţa. Odată ce acceptarea se află în fundal aceste metode simple vor face minuni.

42. Intonează cu voce tare un sunet, apoi din ce în ce mai puţin audibil până când sentimentul se adânceşte în această armonie tăcută.

Poţi folosi orice sunet, dar dacă te simţi atras de un anumit sunet, atunci este mai bine, pentru că atunci el nu mai este doar un sunet. Când îl intonezi, îţi induci şi un sentiment interior odată cu el şi încet-încet sunetul va dispare şi acolo va rămâne doar sentimentul.

Sunetul trebuie folosit ca un pasaj care te conduce spre sentiment. Sunetul este mintea şi sentimentul este inima. Mintea trebuie folosită ca un pasaj către inimă. Este dificil să pătrunzi direct în inimă. Datorită faptului că nu am folosit inima timp de multe vieţi, nu ştim cum să ne îndreptăm spre ea. Cum să pătrundem în ea? Uşa pare închisă.

Noi vorbim despre inimă, dar această vorbire se află doar în minte. Noi spunem că iubim cu inima, dar este doar ceva cerebral, mental. Nici măcar nu ştim unde se află inima. Eu nu mă refer la partea fizică, pe aceasta o cunoaştem, însă fizicienii şi medicii vor spune că aceasta este doar un sistem de pompare în care nu există nicio

posibilitate de existenţă a iubirii. În ea nu există nimic şi totul nu este decât un mit, o poezie sau un vis.

Însă în sistemul tantric se cunoaşte un centru profund şi ascuns chiar în zona inimii fizice. Acest centru profund nu poate fi atins decât cu ajutorul minţii, deoarece încă ne aflăm în ea. Noi ne aflăm în cap şi orice călătorie interioară trebuie să înceapă din locul în care existăm. Mintea este sunetul. Când se opresc toate sunetele, atunci tu nu mai ai niciun fel de minte. În tăcere nu există minte – de aceea se pune atât de mult accent pe tăcere, tăcerea este o stare a non-minţii.

În mod norma! noi spunem: „Mintea mea este tăcută”. Este absurd, fără sens, deoarece mintea este absenţa tăcerii. Deci nu poţi spune că mintea este tăcută. Dacă mintea există, acolo nu poate fi tăcerea şi când tăcerea există, acolo nu poate fi mintea. Deci nu există o minte tăcută – aşa ceva nu poate exista. Este la fel cum ai spune că cineva este mort-viu. Este ceva fără sens. Dacă este mort, atunci înseamnă că nu este viu. Nu poţi fi mort-viu.

Când tăcerea apare, mintea dispare. Tăcerea intră şi mintea iese; mintea iese şi tăcerea intră. Nu pot exista amândouă simultan. Mintea înseamnă sunete. Dacă sunetul este sistematic, tu eşti sănătos, iar când sunetul este haotic tu devii nebun; dar în ambele cazuri acolo există sunetul şi noi existăm în punctul minţii.

Deci, cum se poate coborî din minte spre acel punct interior al inimii? Foloseşte sunetul, intonează sunetul. Un sunet este de ajuns. Dacă în minte sunt mai multe sunete, atunci va fi dificil să le părăseşti. Dacă este un singur sunet, acesta poate fi părăsit foarte uşor. Aşa că mai întâi trebuie să sacrifici mai multe sunete pentru unul singur. Acesta este şi scopul concentrării.

Intonează un sunet. Mai întâi intonează-l audibil şi apoi din ce în ce mai încet, până când nu mai este audibil. Atunci nu îl mai poate auzi nimeni, dar tu îl poţi auzi în interior. Fă-l să devină din ce în ce mai puţin audibil, mai tăcut şi apoi brusc elimină-l. Acolo va apărea o explozie a

tăcerii – dar sentimentul va rămâne. Acum nu va mai fi niciun gând, ci va rămâne doar sentimentul.

De aceea, este bine să foloseşti un sunet, un nume sau o mantra pentru care simţi ceva. Un hindus simte ceva atunci când foloseşte „Rama”. Pentru el acesta nu este doar un cuvânt, acesta nu se află doar în capul său. Vibraţiile ating şi inima sa. Poate că nu este conştient de acest fapt, dar acesta este adânc înrădăcinat în sângele său, în oasele sale. Tradiţia şi timpul şi-au pus amprenta asupra fiinţei sale. Dacă ai fost mereu ataşat de un sunet, acesta este adânc înrădăcinat în tine. Foloseşte-l. El poate fi folosit.

Un creştin poate folosi „Rama”, dar acesta va rămâne doar ceva mental şi nu va pătrunde în adâncime. Pentru el este mai bine să folosească „Iisus” sau „Maria” sau altceva. Este foarte uşor să fii influenţat de o idee nouă, dar este foarte dificil de folosit. Tu nu simţi nimic pentru aceasta. Chiar dacă în mintea ta eşti convins că aceasta este bună, această convingere este doar ceva de suprafaţă.

Unul din prietenii mei trăia în Germania. El a trăit acolo 30 de ani şi uitase complet limba maternă – era maharashtrian şi vorbea marathi. Dar o uitase, deoarece vorbise 30 de ani limba germană care devenise aproape la fel ca o limbă maternă. Eu spun aproape la fel, deoarece nicio altă limbă nu poate deveni o limbă maternă. Nu se poate întâmpla aşa ceva, deoarece limba maternă este foarte înrădăcinată în fiinţa fiecăruia. El a uitat-o conştient şi nu mai era capabil să o vorbească sau să o înţeleagă.

La un moment dat s-a îmbolnăvit foarte rău şi întreaga sa familie a trebuit să se ducă până la el ca să îl sprijine. Era inconştient, dar avea şi momente de luciditate.

Însă când devenea conştient vorbea germana şi când devenea inconştient începea să mormăie cuvinte în marathi.

Când era conştient nu putea înţelege nimic din această limbă; inconştient nu putea înţelege nimic din germană.

Marathi a rămas adânc înrădăcinată în conştient; ea este limba maternă. Şi nu poţi înlocui limba maternă. Poţi pune peste ea tot felul de lucruri, dar nu o poţi înlocui. Va rămâne înăuntru.

Deci, dacă simţi ceva pentru un anumit sunet este bine să îl foloseşti. Nu folosi un sunet intelectual pentru că nu va fi de niciun ajutor – deoarece sunetul trebuie să fie folosit ca un pasaj ce duce de la minte la inimă. Aşa că foloseşte un sunet pentru care simţi afecţiune, iubire.

Dacă un musulman foloseşte „Rama”, acest cuvânt nu înseamnă nimic pentru el. Din acest motiv, cele mai vechi religii din lume – hinduismul şi iudaismul – nu au crezul niciodată în convertire. Acestea sunt cele mai vechi religii, sunt religiile originare din care au evoluat toate celelalte religii şi culte. Creştinismul şi islamismul au izvorât din tradiţia iudaica; budismul, jainismul, sikhismul, sunt evoluate din tradiţia hinduistă. Aceste două religii nu au crezut niciodată în convertire datorită simplului motiv că, un om nu se poate converti decât în mod intelectual şi nu îl poţi converti în inima sa. Poţi converti un creştin la hinduism, poţi converti un hindus la creştinism, dar această convertire va fi doar mentală. Î

Adânc în interior, un hindus rămâne tot un hindus. El se poate duce la biserică şi se poate ruga la Iisus sau la Maria, dar rugăciunea sa rămâne doar în cap. Nu poţi schimba inconştientul. Iar dacă îl hipnotizezi vei afla că a rămas tot hindus.

Hinduşii şi evreii nu au crezut niciodată în convertire pentru simplul motiv că nu poţi schimba religia unui om, deoarece nu poţi să îi schimbi inima şi sentimentele inconştiente. Iar dacă încerci, atunci îl vei tulbura, deoarece îi vei impune ceva care rămâne doar la suprafaţă şi astfel îl divizi; Atunci el devine o personalitate fragmentată. Adânc înăuntru rămâne un hindus; la suprafaţă este creştin. El va folosi sunete creştine, mantre care nu vor pătrunde în adâncime şi nu mai poate folosi sunete hinduse care pot pătrunde în adâncime. Astfel i-ai tulburat viaţa.

Deci găseşte un sunet pentru care simţi ceva. Chiar şi numele tău poate fi de ajutor. Dacă nu ai niciun sentiment pentru vreun sunet, atunci poţi folosi numele tău. Există multe cazuri… Un mistic foarte faimos, Bukkh, a folosit numele său deoarece spunea „Nu cred în niciun Dumnezeu. Nu cunosc niciunul. Există multe nume pe care le-am auzit să le aibă, dar nu am nicio dovadă că acestea sunt adevărate. Iar eu mă caut pe mine însumi, atunci de ce să nu folosesc propriul meu nume?” Şi doar prin folosirea propriului nume se cufunda în tăcere.

Dacă nu iubeşti nimic altceva, atunci îţi poţi folosi propriul nume. Dar şi acesta este foarte dificil, deoarece tu eşti foarte, refractar chiar şi faţă de tine, nu simţi nimic, nu ai niciun respect faţă de tine. Poate că alţii sunt respectuoşi faţă de tine, dai tu nu te respecţi deloc.

Deci, primul lucru este să găseşti un sunet carete poate ajuta: de exemplu, numele iubitei sau iubitului. Dacă iubeşti o floare, atunci cuvântul „Trandafir” te va ajuta – poţi folosi orice sunet care te face să te simţi bine atunci când îl foloseşti, când îl rosteşti, când îl auzi.

Dacă nu poţi găsi niciun sunet, atunci vechile tradiţii îţi pot da unele sugestii. „Aum” poate fi folosit; „amin” poate fi folosit; „Maria” poate fi folosit. „Rama” sau numele lui Buddha sau al lui Mahāvīra sau orice nume care îţi place. Dar acolo trebuie să existe un sentiment. De aceea, numele maestrului poate fi de ajutor, dar numai dacă simţi ceva pentru el. Sentimentul este esenţial!

Intonează cu voce tare un sunet, apoi din ce în ce mai puţin audibil până când sentimentul se adânceşte în această armonie tăcută. Şi continuă să reduci sunetul. Intonează-l din ce în ce mai încet astfel ca să ajungi să faci chiar un efort pentru a-l auzi în interior. Continuă să îl reduci şi vei simţi schimbarea. Cu cât sunetul este redus mai mult, cu atât mai mult vei fi plin de sentiment. Când sunetul dispare doar sentimentul rămâne. Acest sentiment nu poate fi denumit. Este o iubire, o iubire profundă, dar care nu este îndreptată spre cineva – aceasta este diferenţa.

Când foloseşti un sunet sau un cuvânt, iubirea este ataşată de o etichetă. Tu spui: „Rama, Rama, Rama…” Ai un sentiment profund faţă de acest cuvânt, dar sentimentul este adresat lui „Rama”. Îndreptat spre „Rama”. Când reduci acest cuvânt, va veni un moment când sunetul va dispare, „Rama” va dispare. Acum doar sentimentul mai rămâne, sentimentul de iubire – nu îndreptat spre Rama, acum nu mai este adresat nimănui. Acolo nu este decât un sentiment de iubire – care nu este îndreptat spre nimeni, nici măcar îndreptat; va predomina decât sentimentul de iubire, ca şi cum a i fi un ocean de iubire.

Când nu este adresat, este din inimă. Iubirea adresată cuiva este din cap; iubirea simplă izvorăşte din inimă. Şi când iubirea este simplă, când nu este adresată, atunci ea devine rugăciune. Dacă este adresată, încă nu este rugăciune; încă mai călătoreşti: De aceea, spun că dacă eşti creştin nu poţi porni ca hindus, ci trebuie să porneşti ca creştin. Dacă eşti musulman nu poţi porni ca creştin, ci trebuie să porneşti ca musulman. Însă cu cât pătrunzi mai în profunzime, cu atât vei fi mai puţin musulman, creştin sau hindus.

Doar începutul va fi hindus, musulman sau creştin. Cu cât vei merge mai spre inimă, cu cât sunetul va dispare mai mult şi va rămâne sentimentul şi nu te vei mai simţi că aparţii unei religii anume. Când sunetul dispare, vei fi doar o fiinţă umană – nici hindus, nici musulman şi nici creştin.

Este la fel ca diferenţa dintre „secte” şi „religie” – sectele sunt mai multe, religia este una singură. Sectele te ajută să începi. Dar dacă crezi că ele sunt sfârşitul, atunci eşti terminat. Ele reprezintă doar începutul. Va trebui să le părăseşti şi să treci mai departe, deoarece începutul nu este şi sfârşitul. La sfârşit te aşteaptă religia; la început este doar o sectă. Foloseşte secta pentru a merge spre religie; foloseşte finitul pentru a merge spre infinit.

Orice sunet poate fi folosit. Găseşte-ţi propriul sunet. Iar când îl intonezi vei simţi dacă simţi sau nu iubire faţă de el – deoarece inima va începe să vibreze. Întregul tău corp va începe să fie mai sensibil, mai senzitiv. Te vei simţi

ca şi cum te-ai cufunda în ceva cald, la fel ca şi cum te-ai afla în poala iubitei sau iubitului: o căldură armonioasă începe să te învăluie. Iar aceasta este o senzaţie fizică şi nu doar ceva mental. Dacă intonezi un sunet pe care îl iubeşti vei simţi o anumită căldură în jurul tău înăuntrul tău. Atunci lumea nu este o lume rece, este caldă.

Dacă ai mers vreodată într-un templu hindus, atunci trebuie să fi auzit de *garbhagriha* – casa-pântec. Centrul cel mai interior al templului este cunoscut sub numele de *garbha* – pântecul. Poate că nu ştii din ce cauză se numeşte astfel. Când intonezi sunetul templului – fiecare templu are propriul său sunet, propria sa mantra, propria sa *ishta devata*, propria sa mantră care aparţine unei zeităţi protectoare – atunci acolo este creată aceeaşi căldură ca şi în pântecul mamei. De aceea, camera templului este creată la fel ca un pântec de femeie: este rotundă, aproape închisă şi nu are decât o singură deschizătură.

Când creştinii au ajuns pentru prima dată în India şi au văzut aceste temple, ei au simţit că aceste temple nu sunt prea igienice – nu au niciun fel de ventilaţie şi au doar o singură uşă. Însă dacă intonezi sunetul său, acel pântec devine viu. Mai este denumi t *garbha*, deoarece acolo te poţi renaşte, acolo poţi deveni un om nou.

Dacă intonezi un sunet pe care îl iubeşti, pentru care simţi ceva, atunci vei crea în jurul tău un sunet-pântec. De aceea este bine să nu practici această metodă sub cerul liber. Tu eşti foarte slab şi nu poţi umple întregul cer cu sunetul tău. Este mai bine să alegi o cameră mică şi este bine ca aceasta să poată vibra la sunetul tău – aceasta te va ajuta. Este foarte bine dacă poţi alege acelaşi loc în fiecare zi. Atunci acesta începe să se încarce. Dacă în fiecare zi este repetat acelaşi sunet, atunci fiecare atom, fiecare parte a camerei va deveni un mediu propice şi benefic pentru tine.

Din acest motiv nu li se permitea intrarea în temple a credincioşilor care aparţin altor religii. În Meca, nu poate intra nimeni altcineva decât cei care sunt musulmani – şi

este foarte bine că este aşa. Nu este nimic rău. Cineva care nu este musulman va pătrunde acolo cu alt sunet şi va tulbura întregul mediu creat. Nu este o insultă faptul că unui musulman nu i se permite intrarea într-un templu hindus. Şi toţi reformatorii sociali care nu cunosc nimic despre temple, religie sau ştiinţa esoterică, continuă să dea tot felul de slogane absurde lipsite de sens prin care nu fac altceva decât să tulbure totul.

Un templu hindus este destinat doar hinduşilor, deoarece acesta este un loc special – este un loc particular. Ei au lucrat timp de milenii întregi ca să îl facă viu şi dacă nu este protejat, poate fi oricând distrus. Iar o asemenea tulburare poate fi foarte gravă. Un templu nu este un loc public. El are un anumit scop pentru anumite persoane; nu este muzeu pentru turişti. De aceea în trecut, vizitatorilor nu li se permitea intrarea în temple. Acum, din nefericire, lucrurile nu mai stau aşa. Nu trebuie permisă intrarea vizitatorilor. Acesta nu este un loc pe care să îl vizitezi ca pe un muzeu. Este un spaţiu creat special şi este plin de anumite vibraţii.

Să presupunem că ai fost născut într-o familie care a iubit şi slăvit numele lui Rama şi vei merge la un templu al său. Atunci când vei intra în acel spaţiu viu chiar dacă nu vrei să incantezi nimic, chiar dacă nu foloseşti mantra sa, tot vei începe să cânţi întregul spaţiu te împinge să te manifeşti astfel. Toate vibraţiile te vor înconjura şi te vor îmboldi în interior şi vei începe să cânţi. De aceea este bine să foloseşti un loc anume – de exemplu, un templu este foarte bun.

Aceste metode sunt metode de templu. Este bine să mergi într-un templu sau moschee sau biserică. Propria ta casă nu este bună pentru aşa ceva, deoarece prin multitudinea de sunete existente, mediul în care locuieşti a devenit haotic, iar tu nu eşti încă destul de puternic încât să poţi schimba întregul spaţiu cu ajutorul unui singur sunet. Deci, este mai bine să mergi într-un loc potrivit pentru aşa ceva, într-un loc care are un anumit sunet. De asemenea, este bine să mergi în acelaşi loc în fiecare zi.

Vei deveni din ce în ce mai puternic. Vei începe să te cufunzi încet – încet în inimă; vei coborî din minte spre inimă. Atunci vei putea face tehnica oriunde vrei şi întregul cosmos va deveni templul tău. Atunci nu mai există nicio problemă. Dar la început este bine să alegi un loc anume şi este mai bine dacă poţi merge în acel loc în fiecare zi şi la aceeaşi oră – deoarece atunci templul te va aştepta. Când vine timpul potrivit, templul te va aştepta. El este mai receptiv; este fericit că ai venit. Iar ceea ce spun nu este doar ceva simbolic, poţi simţi manifestarea sa chiar în sens fizic.

Este la fel ca atunci când îţi iei masa în fiecare zi la aceeaşi oră. Când vine ora mesei, întregul corp se va simţi înfometat. Corpul are propriul său ceas interior: simte foamea exact la aceeaşi oră. Dacă te duci la culcare la o anumită oră, atunci trupul se va pregăti pentru somn exact la aceeaşi oră. Dacă schimbi zilnic ora de mâncare şi de somn, atunci nu vei face altceva decât să tulburi corpul.

Acum se spune că îţi vei afecta chiar şi vârsta. Dacă îţi schimbi zilnic rutina corpului, atunci dacă ai fi putut trăi 80 de ani, nu vei mai trăi decât 70. Vei pierde zece ani. Iar dacă urmezi mereu ceasul corpului, atunci în loc să trăieşti 80 de ani, vei trăi 90 de ani.

Tot ceea ce te înconjoară are un ceas propriu şi lumea se mişcă într-un timp cosmic. Dacă intri în templu exact la aceeaşi oră din zi, atunci templul te va aştepta, va fi pregătit pentru tine şi tu vei fi pregătit pentru el. Iar din această întâlnire va rezulta ceva magnific.

Sau, îţi poţi crea un colţ în casă, dar atunci acest colţ nu trebuie folosit pentru nimic altceva. Oricare spaţiu are propriile sale vibraţii. Dacă foloseşti acel colţ în scop de afaceri sau dacă joci cărţi, atunci acesta va deveni confuz. Iar astfel de tulburări, astfel de distorsiuni se pot înregistra chiar şi cu aparatele electronice.

Este bine dacă îţi poţi crea în casă un mic colţ privat. Însă dacă poţi să mergi la un templu, atunci acesta este primul lucru care trebuie încercat. Dar nu îl folosi pentru alt scop. Lasă-l să fie absolut intim şi atunci rezultatele vor

apărea imediat.

43. Având gura întredeschisă, focalizează-ţi mintea în mijlocul limbii. Sau, când respiraţia pătrunde tăcută înăuntru, simte sunetul „HH”.

Mintea poate fi focalizată în orice parte a corpului. În mod normal, noi suntem concentraţi în cap, dar aceasta poate să fie focalizată oriunde. Şi odată cu schimbarea focalizării calităţile devin şi ele diferite. De exemplu, în multe ţări orientale – China, Japonia, Coreea – tradiţia spune că mintea se află în burtă şi nu în cap. Datorită acestui lucru, cei care au crezut că mintea se află în burtă au calităţi diferite ale minţii. Tu nu poţi avea aceste calităţi, deoarece crezi că mintea se află în cap.

De fapt, mintea nu se află nicăieri. Creierul se află în cap; mintea nu este acolo. „Mintea” înseamnă focalizarea ta. O poţi focaliza oriunde, însă odată focalizată este greu de urnit din acel punct.

De exemplu, psihologii şi cei care lucrează asupra minţii şi naturii umane spun că, atunci când faci dragoste, mintea trebuie să coboare din cap în zona genitală; altminteri sexul va fi doar o frustrare. Dacă eşti focalizat în cap, nu te poţi bucura total de plăcerea sexuală. Acolo nu va rezulta niciun orgasm, experienţa nu va fi orgasmică. Aceasta nu îţi va da nicio culme. Poţi face copii, dar nu vei cunoaşte cel mai înalt vârf al iubirii.

Tu nu cunoşti acel vârf despre care vorbeşte tantra şi pe care unii artişti l-au sculptat în templul Khajuraho. Ai văzut acest templu? Sau poate că dacă nu l-ai văzut, măcar ai văzut poze cu acele sculpturi. Priveşte feţele acelor sculpturi, la cuplurile care fac dragoste. Feţele lor arată divin. Ei se află în actul sexual, dar feţele lor arată extatice – la fel ca faţa unui buddha. Ce se întâmplă cu ei? Această fuziune nu este cerebrală. Ei nu fac dragoste prin cap; ei nu se gândesc la asta. Au coborât din cap. Focalizarea lor s-a schimbat.

Datorită acestei coborâri, conştiinţa s-a mutat către zona genitală. Mintea nu mai există. Mintea a devenit non-minte. Feţele lor au aceeaşi beatitudine ca faţa unui

buddha. Această fuziune amoroasă a devenit meditaţie. De ce? Deoarece s-a schimbat focalizarea. Dacă poţi schimba focalizarea minţii, dacă o poţi face să coboare din cap, atunci capul este relaxat, faţa este relaxată. Atunci toate tensiunile s-au dizolvat. Tu nu mai eşti acolo, ego-ul nu mai este acolo.

De aceea, cu cât o minte devine mai raţională, mai intelectuală, cu atât mai puţin devine capabilă de iubire – deoarece iubirea are nevoie de o altă focalizare. În iubire ai nevoie de o focalizare apropiată de inimă; în sex ai nevoie de o focalizare apropiată de zona genitală. Dacă lucrezi în domeniul matematicii, atunci capul este folositor. Dar iubirea nu este matematică şi cu atât mai puţin sexul. Iar dacă în timp ce faci dragoste continui să te gândeşti la matematică, nu vei face altceva decât să îţi iroseşti energia. Atunci întregul efort depus va fi frustrant.

Dar mintea poate fi transformată. Tantra vorbeşte despre existenţa a şapte centri subtili de energie, iar mintea poate fi mutată în oricare dintre ei. Fiecare centru are o funcţie diferită. Dacă te poţi concentra asupra unui anumit centru, vei deveni un om diferit.

În Japonia, a existat un grup militar, asemănător cu războinicii *kshatriya* din India, cunoscuţi sub numele de samurai. Aceştia erau antrenaţi să devină soldaţi, iar primul lucru care trebuiau să îl facă era să îşi coboare mintea la două degete mai jos de buric. În Japonia, acest centru este numit *hara*. Samuraiul era antrenat să îşi coboare mintea în *hara*. Şi până când un soldat nu putea să facă acest lucru, lui nu i se permitea intrarea în luptă. Samuraii sunt luptători adevăraţi, nu se pot compara cu nimeni. Un samurai este un oifl diferit, este o fiinţă diferită, deoarece focalizarea sa este diferită.

Ei spun că în luptă nu mai există timp. Mintea are nevoie de timp pentru a funcţiona; ea calculează.

Dacă eşti atacat şi mintea începe să gândească cum să se apere, atunci eşti pierdut. Acolo nu mai există timp. Trebuie să funcţionezi în afara timpului, iar mintea nu poate funcţiona fără timp, are nevoie de timp. Oricât de

scurt ar fi acesta, mintea are nevoie de timp.

Mai jos de buric există un centru, *hara*, care funcţionează în afara timpului. Dacă focalizarea se face asupra acestui centru şi începi să lupţi, atunci lupta aceasta este intuitivă şi nu intelectuală. Chiar înainte de a ataca, el ştie deja ce vrei să faci. În *hara* există o simţire foarte subtilă. Aceasta nu este o deducere, ci este o telepatie. Înainte de a-l ataca, înainte de a te gândi să îl ataci, gândul deja a ajuns la samurai. Centrul *hara* este atins şi luptătorul este gata să se apere, să se protejeze.

Problema apare atunci când încep să se lupte doi samurai. Niciunul dintre ei nu poate învinge; aceasta este o problemă. Niciunul nu poate fi declarat învingător. Într-un fel anume este imposibil, deoarece nu îl poţi ataca – el ştie ce vrei să faci chiar înainte de a-l ataca.

Exista un mare matematician indian… întreaga lume a ştiinţei era uimită, deoarece acesta nu calcula. Îl chema Ramanujam. Îi dădeai o problemă şi el îţi dădea răspunsul imediat. Unul dintre cei mai mari matematicieni englezi, Hardy, a venit să îl viziteze pe Ramanujam. Hardy a trebuit să lucreze la aceeaşi problemă timp de şase ore. Ramanujam a dat răspunsul pe loc. Prin minte nu se poate lucra în acest mod, deoarece ea are nevoie de timp.

El a fost întrebat mereu şi mereu: „Cum faci aşa ceva?” Ramanujam spunea: „Nu ştiu. Mi se dă problema şi îmi apare imediat răspunsul. Acesta vine de undeva de jos. Nu vine din cap”. Venea din hara. El nu era conştient, nu era antrenat, dar acesta este sentimentul meu: poate că într-o viaţă trecută el a fost japonez, deoarece noi în India nu am lucrat mult asupra centrului hara.

Tantra spune să îţi focalizezi mintea asupra unor centri diferiţi şi atunci rezultatele vor fi diferite. Această tehnică se ocupă de focalizarea minţii asupra limbii, în mijlocul limbii. *Având gura întredeschisă* – ca şi cum ai vrea să vorbeşti. Nu închisă, ci întredeschisă; nu la fel ca atunci când vorbeşti, ci la fel ca atunci când ai vrea să începi vorbirea.

Atunci ţine mintea în mijlocul limbii. Vei avea un

sentiment foarte ciudat, deoarece limba are un centru chiar în mijlocul ei care îţi controlează gândurile. Dacă devii conştient şi îţi focalizezi minte acolo, acestea se vor opri. Focalizează-te ca şi cum întreaga minte a ajuns în limbă – chiar în mijloc. Lasă gura uşor deschisă la fel ca atunci când ai vrea să vorbeşti şi apoi focalizează-ţi mintea ca şi cum aceasta nu s-ar mai afla în cap. Simte-o că se află în limbă, chiar în mijlocul ei.

Limba este cea care deţine centrul vorbirii, iar gândul înseamnă vorbire. Ce faci atunci când gândeşti? Vorbeşti în interior. Poţi gândi ceva fără să vorbeşti în interior? Eşti singur: nu vorbeşti cu nimeni, doar gândeşti. Ce faci în timp ce gândeşti? Vorbeşti cu tine însuţi. Acolo este implicată limba. Data viitoare când gândeşti, fii conştient: simte-ţi limba. Aceasta vibrează la fel ca şi cum ai vorbi cu cineva. Apoi simte-o iarăşi şi vei putea simţi cum vibraţiile se află chiar în mijlocul ei. Ele răsar din mijloc şi apoi se răspândesc peste tot.

Gândirea înseamnă vorbirea interioară. Dacă îţi poţi aduce întreaga conştiinţă, mintea, în centrul limbii, atunci gândirea se opreşte. Cei care au practicat tăcerea, nu au făcut altceva decât să practice oprirea vorbirii. Dacă opreşti vorbirea exterioară, devii conştient de vorbirea interioară. Iar dacă nu mai vorbeşti deloc timp de o lună, două luni, sau chiar un an, vei simţi limba că vibrează foarte violent. Acum nu simţi aşa ceva, deoarece vorbeşti exterior şi astfel vibraţiile sunt eliberate. Dar chiar şi acum, dacă te opreşti şi devii conştient în timp ce gândeşti, vei putea simţi puţin cum vibrează limba. Opreşte-ţi complet limba şi apoi încearcă să gândeşti – nu vei putea. Opreşte limba complet, ca şi cum ar fi îngheţată, nu îi permite să se mişte. Atunci nu vei mai putea gândi.

Centrul se află chiar în interior – adu-ţi mintea acolo. *Având gura întredeschisă, ţine mintea în mijlocul limbii. Sau, când respiraţia pătrunde tăcută înăuntru, simte sunetul „HH”.*

În această tehnică există o metodă similară: *Sau, când respiraţia pătrunde tăcută înăuntru, simte sunetul*

„HH”.

În prima parte a tehnicii gândirea se va opri, vei simţi în interior o soliditate – ca şi cum ai fi devenit solid. Când gândurile nu mai există, tu devii nemişcat; gândurile sunt mişcările interioare. Şi când gândurile nu mai sunt acolo, tu devii nemişcat, ai devenit o parte din etern care doar pare că se mişcă dar care este nemişcat, care este veşnic neschimbător.

În starea fără gânduri tu devii parte a eternului, a nemişcatului. Când gândeşti faci parte din mişcare, deoarece natura înseamnă mişcare. Lumea este mişcare şi de aceea noi am denumit-o samsara, roata care se mişcă şi se mişcă şi se mişcă. Lumea este mişcare, iar finalul este nemişcat.

Este la fel ca mişcarea unei roţi: roata se învârte pe ceva care stă nemişcat. O roată se poate învârti doar pentru că în centrul ei se află ceva care nu se mişcă niciodată. Lumea se mişcă şi transcendentalul rămâne nemişcat. Dacă se opresc gândurile te vei cufunda brusc în cealaltă lume. Prin oprirea mişcării interioare, tu devii parte din etern – din ceea pe un se schimbă niciodată.

Sau, când respiraţia pătrunde tăcută în interior, simte sunetul „HH”. Deschide puţin gura, ca şi cum ai vrea să vorbeşti, apoi inspiră şi fii atent la sunetul creat prin inspiraţie. Este doar un „HH” – indiferent că inspiri sau expiri. Dar nu trebuie să faci tu acest sunet, ci doar trebuie să simţi pe limbă inspiraţia. Aceasta este foarte tăcută. Vei simţi „HH”. Acesta va fi foarte subtil şi nu este audibil. Va trebui să fii foarte atent ca să îl poţi conştientiza. Este foarte important să nu încerci să îl creezi. Sunetul creat de tine nu va fi de niciun ajutor; doar sunetul natural produs de inspiraţie sau expiraţie te poate ajuta.

Tehnica spune să îl simţi atunci când inspiri şi nu când expiri – deoarece prin expiraţie tu vei ieşi afară odată cu sunetul, iar efortul este depus pentru a intra înăuntru. Deci, în timp ce inspiri ascultă sunetul „HH”. Continuă să inspiri şi să îl simţi. Mai devreme sau mai târziu, vei simţi că acest sunet nu este creat doar la nivelul limbii, ci este

creat şi în gât. Atunci însă este aproape neauzit. Poţi deveni conştient de el printr-o atenţie foarte profundă.

Începe de la limbă şi apoi fii atent; continuă să simţi. 11 vei auzi în gât şi apoi îl vei auzi în inimă. Când acesta a ajuns în inimă, tu ai depăşit mintea. Toate aceste tehnici sunt doar pentru a crea un pod prin care să treci de la gând la non-gând, de la minte la non-minte, de la suprafaţă la centru.

44. Centrează-tepe sunetul „A-U-M" fără niciun „A" sau „M".

Centrează-tepe sunetul „A-U-M" – AUM, A-U-M-fară niciun A „sau „M". Acolo va rămâne doar „U". Aceasta este o tehnică dificilă. Însă în special pentru cei care au un auz foarte fin, ea poate fi de mare ajutor. Muzicienii, poeţii, toţi cei care au auzul sensibil, o pot încerca. Pentru cei care nu au auzul sensibil, aceasta este foarte dificilă.

Va trebui să intonezi *aum* şi va trebui să simţi trei sunete distincte, separate: A-U-M. Acolo sunt trei sunete contopite. Doar o ureche foarte sensibilă poate conştientiza, poate auzi separat A-U-M în timp ce intonează acest sunet. Acesta are trei sunete separate în el – foarte apropiate, dar separate. Dacă nu le poţi auzi separat, atunci tehnica nu poate fi practicată. Va trebui să îţi antrenezi urechile pentru ea.

În Japonia, în special în zen, mai întâi sunt antrenate urechile. Vântul suflă – acesta are un sunet. Maestrul va spune: „Concentrează – te asupra vântului. Simte-i toate nuanţele şi schimbările sale: când vântul este furios, supărat, când este iubitor, când este puternic, când este delicat. Simte nuanţele sunetului. Vântul suflă printre copaci – simte-l. Râul curge – simte nuanţele sale".

Căutătorul va sta luni întregi pe malul râului şi îl va asculta. Acesta are sunete diferite. Totul se schimbă. Când va ploua el va deveni foarte viu, se va umfla, se va mări. Sunetele vor fi diferite. Vara va fi redus la tăcere, va deveni aproape insignifiant, sunetele vor înceta. Dar dacă asculţi atent, vei auzi sunete care în mod normal nu se pot auzi. Tot timpul anului el se schimbă şi tu trebuie să fi

conştient.

În cartea lui Hermann Hesse „Siddhartha”, Siddhartha trăieşte lângă un barcagiu. Ei sunt singuri: barcagiul, râul şi Siddhartha. Barcagiul este foarte tăcut – el a trăit cu râul întreaga sa viaţă. Era tăcut şi vorbea foarte rar. Ori de câte ori Siddhartha se simţea singur, barcagiul îi spunea să se ducă la râu şi să îl asculte. Este mai bine decât să asculţi vorbe umane.

Şi încet-încet, Siddhartha a început să devină acordat cu râul. A început să îi simtă stările sale schimbătoare. Uneori acesta este prietenos, cânta şi râdea, alteori plânge şi este trist. Apoi, a început să simtă şi diferenţele foarte subtile. Urechea sa s-a acordat pe frecvenţa râului.

Deci, la început poate vei simţi că este dificil, dar continuă. Intonează *aum*, simte A-U-M. În el sunt combinate trei sunete: aum este o sinteză a acestor trei sunete. Când începi să le simţi separate, renunţă la „A” şi la „M”. Atunci nu mai poţi spune *aum* – „A” va dispare, „M” va dispare. Acolo rămâne doar „U”. De ce? Ce se va întâmpla? Esenţa nu constă în mantră, nici A-U-M şi nici renunţarea. Esenţa este chiar sensibilitatea ta.

Mai întâi, devino sensibil la aceste trei sunete. Este foarte dificil. Dar când devii atât de sensibil încât vei putea să renunţi la „A” şi la „M” astfel încât acolo să nu mai rămână decât sunetul central, atunci în acest efort îţi vei pierde mintea.

Vei fi atât de implicat, atât de atent, atât de sensibil faţă de el, încât vei uita să mai gândeşti. Dacă gândeşti, nu o poţi face.

Aceasta este o cale indirectă de a transcende mintea. Au fost încercate multe moduri asemănătoare şi care par a fi foarte simple. Te poţi întreba: „Ce se poate întâmpla prin astfel de metode simple?” Dar se produc miracole, deoarece este vorba de ceva indirect. Mintea este focalizată pe ceva foarte subtil. Dacă te concentrezi, focalizezi, nu mai poţi gândi; mintea va dispare. Brusc, într-o zi anume vei deveni conştient şi te vei minuna de ceea ce s-a întâmplat.

În zen este folosit koan-ul. Una dintre cele mai faimoase koan-uri este următoarea: „Du-te şi încearcă să asculţi sunetul unei singure mâini. Cu două mâini poţi crea un sunet. Dar încearcă să asculţi sunetul produs de o singură mână.

Un mic băietel servea un maestru zen. El vedea mulţi oameni care veneau la acest maestru. Aceştia veneau, se aplecau la picioarele maestrului şi îi cereau ceva la care să mediteze. El dădea fiecăruia câte un koan. Băieţelul, care avea doar nouă sau zece ani, făcea tot felul de munci. Într-o zi, a devenit foarte serios, şi-a pus capul la picioarele maestrului şi a spus: „Dă-mi şi mie un koan, ceva la care să meditez”.

Maestrul a râs, dar băiatul era foarte serios şi atunci maestrul a spus: „Bine!

Încearcă să asculţi sunetul unei singure mâini. Iar după ce l-ai auzit, vino la mine şi spune-mi”.

Băiatul nu a dormit şi a încercat întreaga noapte să audă sunetul. Dimineaţa a venit la maestru şi a spus: „L-am auzit: este sunetul vântului care suflă printre frunzele copacilor”.

Maestrul a zis: „Dar ce treabă are asta cu mâna? Mai du-te şi mai încearcă”. El venea în fiecare zi la mestru, relatându-i experienţele prin care trecea dar maestrul îi spunea mereu: „Nu este nici asta. Du-te şi mai încearcă!” Într-o bună zi el nu a mai venit. Maestrul l-a aşteptat şi apoi a spus unor discipoli să meargă să îl caute să vadă ce s-a întâmplat cu el.

Băiatul stătea sub un copac, era absorbit în el însuşi – un buddha nou-născut. Discipolii s-au întors şi au spus: „Ne este frică să îl deranjăm. Arată ca un buddha nou-născut. Se pare că a auzit sunetul”.

Maestrul a venit la băiat, şi-a pus capul la picioarele sale şi l-a întrebat: „Ai auzit sunetul? Se pare că l-ai auzit”.

Băiatul a spus: „Da, dar este tăcere”.

Ce a făcut acel băiat? Doar şi-a dezvoltat sensibilitatea. El a încercat fiecare sunet, a ascultat atent. Nu mai dormea. I s-a dezvoltat atenţia. Asculta întreaga

noapte sunetul unei singure mâini. El nu era axat pe intelect şi de aceea a crezut că poate exista un sunet al unei singure mâini. Dacă ţi se dă şi ţie un astfel de koan, nu îl vei încerca. Vei spune: „Ce prostie mai este şi asta". Nu poate exista un sunet al unei singure mâini".

Dar băiatul a practicat. Maestrul i-a spus că poate exista un asemenea sunet şi atunci a încercat. Era un băiat simplu. Oricând auzea ceva nou, venea şi relata experienţa sa. Dar prin acest proces i s-a dezvoltat sensibilitatea. El a devenit atent, conştient, alert.

A devenit focalizat într-un singur punct. Mintea a dispărut, deoarece maestrul i-a spus: „Dacă te gândeşti la asta, vei pierde. Uneori există şi un sunet al unei singure mâini. Fii foarte atent, astfel ca să nu îl pierzi".

El a încercat şi a încercat... Nu există, în mod fizic un sunet al unei singure mâini, dar aceasta nu a fost decât o metodă indirectă prin care se putea dezvolta sensibilitatea, prin care se putea crea conştientizarea. Şi, într-o bună zi, totul a dispărut brusc. Era atât de atent încât acolo nu mai exista nimic în afară de atenţie, era atât de senzitiv încât acolo nu mai exista decât senzitivitate, era conştient – nu conştient de ceva, ci doar pur şi simplu conştient! Apoi, a spus: „L-am auzit, dar nu este un sunet. Este tăcerea!" Dar pentru aceasta trebuie să te antrenezi, să fii atent, conştient.

Aceasta este doar o metodă prin care poţi deveni foarte sensibil la toate nuanţele subtile ale sunetului. Pune în practică tehnica şi vei uita de *aum*. Acolo nu va dispare doar „A" sau doar „M", ci într-o bună zi vei dispare chiar şi tu, iar atunci nu va mai exista decât tăcerea, starea fără sunete – şi tu vei fi un buddha nou-născut care stă sub copacul iluminării.

30. ABANDONAREA ÎN PLĂCERILE SEXUALE ŞI ABANDONAREA CĂTRE UN MAESTRU

27.1.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Dacă tantra te învaţă să fii la mijloc, atunci care este diferenţa dintre indulgenţă şi reprimare?

2. Există vreo legătură în deschiderea faţă de un maestru şi deschiderea faţă de sex?

1. Noaptea trecută ai discutat despre atitudinea de totală acceptare ca fiind baza întregii practici spirituale tantrice. Dacă îmi aduc eu bine aminte, în altă zi ai spus că tantra ne învaţă să ne aflăm mereu la mijloc, să fim liberi de extreme.

A

În această privinţă, explică-ne cum se poate ajunge să fie înţeleasă diferenţa dintre indulgenţă şi reprimare în viaţa sexuală a omului obişnuit.

Acceptarea totală a vieţii înseamnă să te afli la mijloc. Dacă negi, te îndrepţi spre o extremă. Negarea înseamnă extremă. Dacă negi ceva, o faci pentru altceva; atunci te-ai îndreptat spre extremă. Când cineva neagă sexul, se va îndrepta spre abstinenţă, spre celibat – spre cealaltă extremă. În momentul în care ai negat, ai acceptat calea extremă.

Acceptarea totalităţii te aruncă imediat în centru, în mijloc. Atunci tu nu eşti nici în favoarea şi nici împotriva unui lucru. Tu nu ai ales, ci doar pluteşti în curent. Nu te îndrepţi spre un ţel anume – nu ai nicio alegere. Eşti total relaxat.

Tantra crede într-o profundă acceptare. Atunci când alegi, acolo apare şi ego-ul. Când alegi, apare voinţa. Alege şi te vei împotrivi întregului univers. Când alegi, nu alegi curentul universal: tu eşti izolat, eşti o insulă. Încerci să te împotriveşti întregului flux al vieţii.

Nealegerea înseamnă să nu decizi în ce parte să curgă viaţa. Doar îi permiţi vieţii să se mişte, să te ia cu ea. Dacă ai un ţel fix, atunci va trebui să alegi. Scopul vieţii este scopul tău.

Tu nu eşti împotriva vieţii, pur şi simplu te predai forţei vieţii. Iată ce înţelege tantra printr-o totală acceptare.

Odată ce accepţi viaţa în totalitate, vor începe să apară lucruri noi, deoarece această acceptare te va elibera de ego. Ego-ul este problema, datorită lui creezi tot felul

de probleme. În viaţă nu există niciun fel de probleme; existenţa este lipsită de probleme. Tu eşti creatorul problemelor – şi le creezi din orice. Chiar dacă îl întâlneşti pe Dumnezeu vei crea o problemă. Chiar dacă ajungi în paradis tot vei crea probleme – deoarece tu eşti sursa originară a problemelor. Tu nu te vei preda. Acest ego care nu se predă este sursa tuturor belelelor.

Tantra spune că nu este nevoie să ajungi undeva anume, nu este vor ba să atingi brahmacharya. Dacă ajungi la abstinenţă fiind împotriva sexului, atunci abstinenţa ta va rămâne tot sexuală. Două extreme, oricât de opuse ar fi, sunt părţi ale unui singur întreg – două aspecte ale aceluiaşi lucru. Dacă îl alegi pe unul, atunci l-ai ales şi pe celălalt. Acum celălalt va fi ascuns, reprimat. Ce înseamnă reprimarea? Alegerea unei extreme în pofida celeilalte, care în mod fundamental face parte din aceasta.

Alegi brahmacharya împotriva sexului, dar ce este această brahmacharya? Este doar reversul energiei sexuale. Ai ales brahmacharya, dar odată cu ea ai ales şi sexul. Acum, brahmacharya se va afla la suprafaţă iar în adâncuri se va afla sexul. Vei fi tulburat – această alegere a ta va crea tulburarea. Poţi alege un singur pol, dar celălalt pol îl va urma automat. Acum eşti împotriva celuilalt pol şi este normal să fii tulburat.

Tantra spune să nu alegi: fii fără alegere. Odată ce înţelegi acest lucru, nu va mai apare niciodată întrebarea despre diferenţa dintre indulgenţă şi reprimare. Atunci nu va mai exista nici reprimare şi nici indulgenţă. Întrebarea apare doar pentru că tu încă mai alegi. Sunt oameni care vin şi îmi spun: „Noi vom accepta viaţa, dar vom mai putea renunţa la sex?” Ei sunt pregătiţi să accepte totul, dar această pregătire este falsă, este superficială. Adânc înăuntru, încă se mai agaţă de extreme.

Ei doresc brahmacharya – celibatul. Nu au reuşit să atingă brahmacharya luptând cu sexul şi atunci vin la mine şi întreabă: „Dacă nu am fost capabili să obţinem aceasta prin luptă, este posibil să o putem obţine prin acceptare?” Mintea lacomă şi apucătoare încă nu i-a părăsit – acolo

încă mai există alegerea.

Când ai ceva de realizat, atunci nu poţi accepta totalitatea; acceptarea nu este totală. Nu vei face altceva decât să încerci să practici acceptarea ca pe o tehnică prin care poţi obţine ceva. Iată ce înseamnă acceptare: să părăseşti mintea motivată care caută mereu câte ceva – renunţi la ea! Acum îi permiţi vieţii să se mişte liberă, la fel cum suflă vântul printre frunzele copacilor. Îi permiţi vieţii să fie liberă, să se mişte liberă prin tine – tu nu mai opui niciun fel de rezistenţă. Eşti pregătit să mergi oriunde te va conduce aceasta. Nu mai ai niciun scop. Când îl ai, atunci vei opune rezistenţă vieţii, va trebui să lupţi cu ea.

Dacă un copac are un scop sau o idee anume, atunci nu îi poate permite vântului să sufle liber printre ramurile sale.

Fixează-ţi un scop şi nu vei mai putea accepta viaţa ca pe un prieten. Chiar scopul tău este cel care creează duşmănia. Când aşteptţi ceva de la viaţă, atunci nu vei face altceva decât să încerci să te impui şi nu o laşi să îţi apară aşa cum este ea. Tantr-a spune că lucrurile îţi apar exact atunci când nu te aştepţi la ele, atunci când nu le impui, când nu le doreşti.

Dar aceasta este o consecinţă, nu un rezultat. De asemenea, trebuie să fii foarte conştient de diferenţa dintre „consecinţă” şi „rezultat”. Un rezultat este întotdeauna ceva care este dorit în mod conştient; o consecinţă este un produs. De exemplu, dacă îţi spun că prin joacă poţi obţine fericire, atunci tu vei încerca să te joci ca să obţii acest rezultat. Te joci şi aştepţi rezultatul: fericirea. Dar eu îţi spun că aceasta va fi o consecinţă şi nu un rezultat.

Iată ce este consecinţa: când te joci cu adevărat, acolo va apărea fericirea. Dacă te gândeşti la fericire, atunci aceasta va fi doar un rezultat; nu se va întâmpla niciodată. Dacă te afli profund implicat în joacă, vei fi fericit. Un rezultat apare dintr-un efort conştient; consecinţa este doar un produs. Dar chiar aşteptarea în sine, efortul conştient, dorinţa pentru fericire nu te va lăsa

să te cufunzi în joacă. Dorinţa pentru rezultat va deveni o barieră care va împiedica fericirea să apară.

Fericirea nu este un rezultat, este o consecinţă. Dacă îţi spun că prin iubire vei fi fericit, aceasta va fi o consecinţă şi nu un rezultat. Dacă te gândeşti că pentru a fi fericit trebuie să iubeşti, atunci nu se va întâmpla nimic. Totul va deveni ceva fals, deoarece nu se poate folosi iubirea pentru un rezultat anume. Iubirea se petrece! Ea există fără niciun fel de motivaţie.

Dacă acolo există o motivaţie, aceea nu este iubire. Poate fi orice altceva. Dacă am un motiv anume şi mă gândesc că trebuie să te iubesc pentru a fi fericit, atunci această iubire va fi falsă. Şi pentru că este falsă, fericirea nu va apărea. Dar când te iubesc fără niciun fel de motivaţie, feiricirea va urma ca o umbră.

Tantra spune că acceptarea va fi urmată de transformare, dar să nu faci din acceptare o tehnică pentru transformare. Ea nu este aşa ceva. Nu dori transformarea şi doar atunci va apărea. Dacă o vei dori, atunci chiar dorinţa ta te va împiedica să o ai.

Iar într-o astfel de stare a conştiinţei nu mai poate apărea nici întrebarea despre ce este indulgenţa şi ce este reprimarea.

Această întrebare apare în minte doar pentru că nu eşti pregătit să accepţi întregul. Acceptă-l, consideră că este aceasta o indulgenţă din partea ta şi acceptă. Dacă accepţi te vei afla la mijloc. Sau consideră că este o reprimare şi accept-o. Dacă există acceptare, vei fi aruncat în mijloc. Prin acceptare nu poţi rămâne doar într-o extremă. „Extrema” înseamnă negarea unui lucru – acceptarea unui lucru şi negarea altuia. În momentul în care accepţi totul eşti aruncat în mijloc, nu vei mai rămâne în extremă.

Aşa că, renunţă la orice înţelegere intelectuală a indulgenţei sau a reprimării. Este un non-sens şi nu te va conduce nicăieri. Doar acceptă, oriunde te-ai afla. Dacă te afli în indulgenţă, accept-o. De ce să îţi fie teamă de ea?

Aici însă apare o problemă. Când te afli în

indulgenţă, nu poţi rămâne în ea decât dacă simultan încerci să o transcenzi. Acest lucru îi conferă ego-ului un sentiment de încredere – acum te poţi simţi bine şi mai poţi amâna.

Tu ştii că asta nu va dura la infinit. Simţi: „Astăzi sunt indulgent, dar mâine nu voi mai fi”. Acest mâine te ajută să fii astăzi indulgent. Tu simţi: „Astăzi beau sau fumez, dar aceasta nu va dura toată viaţa. Ştiu că este ceva rău, dar mâine nu voi mai face asta”.

Această speranţă pentru ziua de mâine te ajută să fii indulgent în momentul prezent, iar acesta este un truc foarte bun. Cei care vor să fie indulgenţi trebuie să aibă idealuri foarte mari. Aceste idealuri sunt cele care îţi dau posibilitatea să fii astfel. Atunci tu nu te mai simţi foarte vinovat faţă de ceea ce faci, deoarece în viitor totul se va rezolva şi va fi bine; ceea ce faci acum este doar ceva momentan. Iată care este trucul minţii. De aceea, cei care sunt indulgenţi vorbesc mereu despre intoleranţă şi se duc la maeştri care sunt împotriva indulgenţei. Iar aici se poate observa o legătură foarte profundă

Dacă umbli după bogăţii, putere, bani, îi vei slăvi întotdeauna pe cei care sunt împotriva bogăţiilor – pe asceţi. Idealul tău va fi cel care a renunţat la tot. O societate bogată nu îi poate respecta şi slăvi decât pe cei ce au renunţat la bogăţii. Priveşte în jurul tău şi vei vedea peste tot acest lucru. Dacă eşti tolerant faţă de sex, vei respecta pe cineva care a depăşit sexul, pe cineva care a devenit abstinent – îl vei venera. Acesta este idealul tău; el este viitorul tău. Tu gândeşti că în viitor vei deveni la fel ca acest om. Îl vei slăvi.

Iar dacă într-o zi auzi un zvon că acest om este tolerant faţă de sex, atunci respectul pe care îl ai va dispare, iar acest lucru este datorat faptului că nu te poţi respecta pe tine însuţi. Te condamni atât de mult încât dacă afli că maestrul pe care ţi l-ai ales este la fel ca tine, atunci respectul pe care îl aveai pentru el va fi complet pierdut. El trebuie să fie complet altfel decât tine. Atunci el îţi va da speranţe. Atunci el te poate conduce spre extrema

cealaltă. Atunci îl poţi urma.

Deci, există întotdeauna o relaţie strânsă între discipoli şi maeştri. Discipolul se va afla la celălalt pol şi doar datorită acestui lucru poate fi un discipol. Dacă eşti obsedat de mâncare, atunci vei respecta doar o persoană care posteşte mereu. El reprezintă „miracolul”. Tu speri ca într-o zi să ajungi la fel ca el. Este viitorul tău. Tu îl poţi respecta, îl poţi venera. Acela este imaginea sau idealul tău, dar această imagine nu te va schimba deloc. Chiar efortul făcut pentru schimbare, chiar ideea de schimbare este piedica.

Tantra spune să te accepţi oricum ai fi. Nu crea niciun fel de idealuri. Acestea sunt nişte vise – sunt false. Acceptă orice este. Nu categorisi ca bine sau rău, nu încerca să raţionezi sau să te justifici. Trăieşte în prezent. Rămâi cu faptul şi acceptă-l. Este foarte dificil. De ce este dificil? Deoarece când vei accepta tot ce îţi oferă viaţa, ego-ul este împrăştiat, este dizolvat. Atunci ştii că tu nu eşti decât un animal sexual.

Înaltul ideal de brahmacharya nu îţi mai poate ajuta ego-ul absolut deloc. Atunci vei şti că eşti animal în proporţie de 99%... iar restul, acel 1% care rămâne, îl las doar pentru a nu te şoca prea mult.

Când ai idealuri măreţe – Mahāvīra, Buddha, Krishna, Christos – te simţi 99% divin. Prin graţia lui Dumnezeu vei ajunge mai devreme sau mai târziu să te realizezi. Te simţi fericit aşa cum eşti. Dar asta nu te va ajuta.

Acest lucru te va ajuta doar să amâni problema reală, criza reală şi până când nu vei sta faţă în faţă cu criza în care te afli nu vei putea fi niciodată transformat. Va trebui să treci prin ea; va trebui să o înduri. Doar asumarea realităţii vieţii te va conduce spre adevăr. Ficţiunile nu te vor ajuta.

Oricum ai fi – animal sau orice altceva – este în regulă. Acolo există sexul, furia, lăcomia: bun, acestea există. Acesta este adevărul. Universul ţi s-a arătat în acest mod; te-ai descoperit pe tine în acest mod. Aşa te-a

construit viaţa; astfel te conduce viaţa.

Relaxează-te şi permite-i vieţii să te conducă. Care este dificultatea în relaxare? Aceea că dacă te relaxezi nu mai poţi menţine ego-ul. El nu poate fi menţinut decât prin rezistenţă. Când spui nu, ego-ul este fortificat, este întărit. Când spui da, el dispare pur şi simplu.

De aceea este atât de dificil să accepţi totul; este dificil chiar şi faţă de lucruri banale. Noi vrem să spunem nu. Ego-ul „Eul" se simte în apele sale doar atunci când luptă. Dacă lupţi cu cineva, ego-ul se va simţi bine. Dacă lupţi cu tine însuţi, el se va simţi şi mai bine, deoarece când lupţi cu altcineva creezi mai multe probleme în jurul tău. Când lupţi cu tine însuţi nu creezi nicio problemă pentru alţii. Când lupţi cu altcineva, societatea va crea probleme pentru tine. Luptă cu tine însuţi şi întreaga societate te va slăvi şi te va respecta. Este bine deoarece nu mai faci rău altcuiva.

Dacă te lupţi cu tine însuţi nu îţi faci rău decât ţie, dar dacă nu ţi se permite asta atunci vei începe să faci rău altora. Altfel unde s-ar duce energia ta? De aceea, societatea este mereu bucuroasă dacă are în mijlocul ei câţiva idioţi care se rănesc pe ei înşişi. Societatea nu este afectată deoarece violenţa lor este direcţionată în sens invers, ei nu vor face rău altora.

De aceea, noi îi denumim pe aceştia *sadhu* – cei buni. Ei sunt buni deoarece pot face mult rău – şi chiar îl fac – dar nu îl fac decât asupra lor. Sunt nişte sinucigaşi. Un ucigaş poate deveni sinucigaş dacă îndreaptă asupra sa răul pe care vrea să îl facă altora şi atunci societatea este eliberată de încă un criminal. Toţi îl vor respecta, îl vor aprecia. Dar persoana respectivă rămâne aceeaşi – ea este tot violentă. Acum este violent cu el însuşi; sau rămâne tot lacom, dar vorbeşte despre nelăcomie.

Dar priveşte! încearcă să înţelegi aceste vorbe despre nelăcomie. Baza lor constă tot în lăcomie. Ei spun că poţi atinge paradisul doar când nu mai eşti lacom. Şi ce poţi obţine în paradis? Tot ceea ce ar dori un om lacom.

Deci, nu mai fi lacom dacă vrei să ajungi în paradis.

Dacă nu eşti celibatar nu vei putea ajunge în rai. Şi ce anume vei obţine în rai? Tot ceea ce condamni aici pe pământ. Acolo sunt femei uimitor de frumoase, incomparabile cu cele de pe pământ. Deoarece oricine este frumos pe pământ va deveni în cele din urmă urât – iată despre ce scriu scripturile, *shastra*. Iar femeile din rai nu îmbătrânesc niciodată, rămân fix la vârsta de 16 ani. Deci fii celibatar, abţine-te, fii abstinent aici pe pământ ca să te poţi lăfăi în lumea cealaltă.

Dar ce fel de logică este asta? Motivaţia este aceeaşi. Motivaţia rămâne aceeaşi, doar obiectele se schimbă, secvenţa temporală se schimbă. Tu doar îţi amâni pentru viitor dorinţele pe care le ai. Acesta nu este decât un târg, doar o afacere.

Tantra spune că trebuie să înţelegi întregul sistem de funcţionare al minţii fără să lupţi, ci doar să curgi aşa cum eşti şi să te accepţi. Nouă ne este frică de acceptare, deoarece atunci cum ne vom mai transforma? Tantra spune că acceptarea este transcendere. Ai încercat prin luptă şi nu ai reuşit să te transformi. Priveşte-ţi întreaga viaţă, analizeaz-o şi dacă eşti sincer vei vedea că nu te-ai schimbat absolut deloc. Mergi înapoi în copilărie. Analizează-ţi întreaga viaţă şi vei vedea că – indiferent de ce vorbeşti, de ce faci, de ce gândeşti – viaţa actuală a rămas neschimbată. Şi tu ai luptat mereu. Nu vei reuşi nimic prin luptă.

Acum încearcă tantra. Tantra spune să nu lupţi; nimeni nu se va schimba vreodată prin luptă. Acceptă! Atunci nu va mai exista nicio întrebare despre ce este indulgenţa sau reprimarea. Orice există, acceptă şi curgi odată cu acest curent. Tu îţi dizolvi rezistenţa ego-ului, te relaxezi şi mergi oriunde te conduce ea. Dacă destinul existenţei tale este astfel încât să fii animal, atunci, spune tantra, fii un animal.

Ce şi cum se va întâmpla? Tantra spune că apare transformarea totală – deoarece odată ce accepţi, divizarea interioară se va dizolva şi tu devii unul. Atunci în tine nu vor exista doi – sfântul reprimând animalul şi animalul

înlăturându-l mereu pe sfânt. Atunci tu devii unul singur.

Această unicitate îţi va da energie. Toată energia ta este irosită în lupta şi conflictul interior. Acum nu mai există un animal care să fie reprimat şi un sfânt care să fie apreciat. Tu eşti aşa cum eşti. Te-ai acceptat, te-ai relaxat şi astfel energia ta devine una singură. Atunci eşti întreg şi nu mai eşti divizat.

Acest întreg este o transformare alchimică. Prin acest întreg câştigi energie. Acum nu îţi mai iroseşti viaţa. Acolo nu mai există niciun conflict interior; tu eşti liniştit cu tine însuţi. Această energie pe care o câştigi prin neconflict devine conştientizarea ta.

Energia se poate mişca în două dimensiuni. Dacă se îndreaptă spre luptă, atunci o vei irosi. Când este acumulată şi nu mai lupţi, acolo va apărea un moment asemănător cu acela de fierbere a apei; se evaporă. Atunci ea nu mai este lichid, ci devine gaz. Dar ea nu se va transforma la 99° C, ci doar la 100° C.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în interior. Tu îţi iroseşti energia în fiecare zi şi punctul de evaporare nu mai apare niciodată. Acesta nu poate apare, deoarece energia nu este acumulată. Ea începe să se acumuleze doar atunci când nu mai există lupta interioară – atunci te simţi din ce în ce mai puternic.

Dar nu ego-ul; acesta se simte puternic doar când luptă. Când acolo nu mai există niciun fel de luptă, ego-ul se simte neputincios. Atunci tu te simţi puternic şi acest „tu” este un lucru total diferit. Până când nu devii întreg nu poţi cunoaşte nimic despre acesta. Ego-ul există doar în fragmentări, în diviziuni. Acest „tu” – sinele sau ceea ce noi numim *atman* – există doar atunci când nu se află nicio luptă, nicio divizare interioară. „Atman” înseamnă întregul; „sinele” înseamnă energie nedivizată.

Odată ce această energie este nedivizată, ea începe să se acumuleze. Tu o produci în fiecare zi, energia vieţii este mereu produsă în tine, dar o pierzi mereu prin tot felul de conflicte. Această energie ajunge la un punct în care devine conştientizare – acest lucru se produce în mod

automat.

Odată ce ştii cum să fii întreg, vei deveni din ce în ce mai conştient şi atunci nu va fi departe ziua în care energia va fi transformată în conştientizare.

Se vor întâmpla multe lucruri, deoarece atunci energia nu se mai poate îndrepta spre sex. Dacă se poate îndrepta spre o dimensiune mai înaltă, ea nu va mai coborî spre o dimensiune inferioară. Energia ta se îndreaptă în jos deoarece nu există nimic superior în tine. Tu nu ai acel nivel de vibraţie care să o poată sublima şi atunci ea se îndreaptă spre sex. Ea se îndreaptă spre sex şi tu te temi de asta – atunci creezi idealul de brahmacharya şi devii divizat. Astfel pierzi energie.

O experienţă care confirmă aceste lucruri este următoarea: când eşti slăbit te simţi foarte sexual. În termeni biologici acest lucru va părea absolut absurd, deoarece biologia spune că te simţi sexual doar când eşti puternic. Dar nu este aşa. Când eşti slăbit sau bolnav, te simţi mai sexual. Când eşti sănătos şi te simţi bine, nu te vei mai simţi foarte sexual.

Iar calitatea sexului va fi şi ea diferită. Când eşti bolnav, sexualitatea ta va fi un fel de boală prin care se va crea un cerc vicios. Prin sex vei deveni mai slăbit şi cu cât devii mai slăbit, cu atât mai mult te vei simţi sexual. Şi sexul va deveni cerebral, acesta va pătrunde în cap.

Când eşti sănătos, când te simţi bine, când eşti beatific şi relaxat, nu te vei simţi foarte sexual. Atunci chiar dacă apare sexul, acesta nu va mai fi la fel. Va fi o revărsare. Acolo va exista o calitate total diferită. Când sexul este o revărsare, acesta nu va fi decât iubirea care se exprimă bioenergetic. El creează un contact mai profund, o împărtăşire adâncă a iubirii prin bioenergie. El este o parte a iubirii.

Când eşti slab şi sexul nu este o revărsare, atunci aceasta este o violenţă împotriva ta, iar aceasta nu este iubire. O persoană slabă poate face sex, dar sexul său nu este niciodată iubire. Acesta nu este decât un viol. Atunci este creat un cerc vicios: cu cât se va simţi mai slăbit, cu

atât se va simţi mai sexual.

Dar de ce se întâmplă asta? Biologia nu are nicio explicaţie. Tantra însă spune că sexul este un antidot împotriva morţii. Pentru societate, sexul înseamnă viaţă. Tu poţi muri, dar viaţa va continua. Deci oricând te simţi slăbit, când simţi că moartea este aproape, atunci sexul va deveni foarte important, deoarece tu poţi muri în orice clipă. Nivelul energiei tale a scăzut. Poţi muri în orice moment şi atunci vei dori sexul astfel ca prin el să poată trăi altcineva. Viaţa trebuie să meargă înainte.

Bătrânii sunt mai sexuali decât tinerii. Este ceva foarte profund. Tinerii sunt mai potenţi, dar nu sunt foarte sexuali; bătrânii nu mai sunt potenţi din punct de vedere energetic, dar sunt mai sexuali – se gândesc mai mult la asta. Dacă putem pătrunde în mintea unui bătrân, vom vedea ce se întâmplă.

În ceea ce priveşte energia, aceasta este foarte scăzută la bătrâni. Dar în ceea ce priveşte sexualitatea – gândul despre sex – ea este mai predominantă la bătrâni decât la tineri. Moartea se apropie, iar sexul este un antidot: acum energia slăbită doreşte să se reproducă. Viaţa trebuie să continue. Viaţa nu este interesată de tine, este interesată doar de ea însuşi. Acesta este un cerc vicios.

Acelaşi lucru se întâmplă şi invers. Dacă energia este abundentă, dacă curgi odată cu energia, atunci sexul devine din ce în ce mai puţin semnificativ şi iubirea devine importantă. Atunci sexul poate apărea doar ca o parte a iubirii, ca o adâncă dăruire, ca o profundă bucurie şi împărtăşire. Cea mai mare împărtăşire şi dăruire poate apare prin bioenergie, deoarece aceasta este forţa vieţii. Celui pe care îl iubeşti vrei să îi dăruieşti ceva. Dăruirea este o parte a iubirii, în iubire dăruieşti. Iar cel mai mare cadou este chiar energia vieţii tale. În iubire, sexul devine un profund dar al bioenergiei, al vieţii. Oferi o parte din tine.

De fapt, în fiecare act sexual tu dăruieşti o parte din tine. Atunci este creat un cerc diferit: cu cât simţi mai

multă iubire, cu atât devii mai puternic. Cu cât simţi mai multă iubire, cu atât mai mult vrei să o dăruieşti şi atunci devii din ce în ce mai puternic, deoarece prin iubire ego-ul este dizolvat. În iubire trebuie să curgi odată cu viaţa.

În politică nu trebuie să curgi odată cu viaţa. Ai fi un prost dacă ai face aşa ceva, deoarece acolo trebuie să te împotriveşti vieţii; doar atunci te poţi ridica în politică. Dacă faci afaceri, ai fi un prost dacă ai curge cu viaţa. Atunci trebuie să lupţi, trebuie să fii competitiv, trebuie să fii violent. Şi cu cât vei fi mai violent şi mai brutal, cu atât mai mult vei reuşi. Aceasta este o luptă.

Doar în iubire nu există niciun fel de competiţie, niciun fel de luptă, niciun fel de violenţă. În iubire reuşeşti doar atunci când te predai, când te dăruieşti. Deci, iubirea este singurul lucru antilumesc din lume, este singurul lucru care nu face parte din lume. Iar dacă iubeşti vei deveni întreg, nedivizat; acolo se va acumula din ce în ce mai multă energie. Cu cât va fi mai multă energie, cu atât mai puţin va apărea sexualitatea. Şi va veni un moment în care energia va ajunge la un punct în care se produce transformarea şi energia devine conştientizare. Sexul dispare şi acolo rămâne doar o iubire, o compasiune.

Buddha are o compasiune incandescentă; aceasta este energia sexuală transformată. Dar nu poţi ajunge la aceasta prin luptă, deoarece lupta creează diviziune şi diviziunea te face să devii mai sexual. Aceasta este cunoaşterea tantrică – este absolut diferită de ceea ce cunoşti în legătură cu sexul şi brahma charya. Doar prin tantra apare o brahmacharya reală, o puritate şi o inocenţă reală. Dar atunci aceasta nu este un rezultat, ci este o consecinţă. Ea urmează acceptării totale.

2. Mintea mea este nerăbdătoare să îţi primească mesajul, dar totuşi în final mă găsesc obosit şi opunând rezistenţă. Eu cred că dacă era în mai deschis sexual aş fi putut primi mesajul tău fără nicio rezistenţă şi fără nicio îngrădire. Există vreo legătură între deschiderea faţă de un maestru şi deschiderea faţă de sex? Cunoaşterea şi natura mea acordă predării o înţelegere negativă şi pasivă.

Eu ştiu că nu voi putea pătrunde profund în interior atâta timp cât nu voi depăşi această negativitate care, se pare, este adânc îngropată în psihicul meu. Este abandonul posibil atunci când opusul se află adânc înrădăcinat în mine?

Da, există o legătură între devoţiune şi sex – deoarece sexul este prima abandonare, o devoţiune biologică, care se poate experimenta foarte uşor.

Ce înseamnă devoţiunea, abandonarea? înseamnă să fii deschis, netemător, vulnerabil. Înseamnă să permiţi altuia să pătrundă în fiinţa ta. Biologic şi natural, sexul este experienţa de bază în care, fără niciun efort, permiţi altuia să pătrundă în tine sau în care cineva este atât de apropiat de tine încât nu mai te aperi deloc împotriva lui. Tu nu mai rezişti, nu te mai reţii, ci acum curgi… relaxat, nu îţi este frică, nu te gândeşti la viitor, la rezultat, la consecinţe, ci doar te afli în acel moment existenţial. Chiar dacă apare moartea, tu o vei accepta.

Într-o iubire profundă, iubiţii au simţit mereu că acela este momentul potrivit pentru moarte. Şi dacă moartea apare, atunci chiar şi ea este binevenită în acel moment. Ei sunt deschişi chiar şi pentru moarte. Dacă eşti deschis faţă de viaţă, eşti deschis şi faţă de moarte. Când eşti închis faţă de viaţă, vei fi închis şi faţă de moarte.

Cei care se tem de moarte se tem de viaţă. Ei nu au trăit şi de aceea se tem de moarte. Iar această frică este naturală. Dacă nu ai trăit deloc, atunci este foarte normal să te temi de moarte, deoarece moartea te va priva de posibilitatea de a trăi. Deci dacă apare moartea când vei mai trăi?

Cineva care a trăit profund nu se teme de moarte. El este satisfăcut, este mulţumit şi dacă moartea apare el o va accepta, o va primi cu inima deschisă. Acum viaţa i-a oferit tot ceea ce a putut. El a cunoscut în viaţă tot ce se putea cunoaşte. Acum el poate pătrunde cu uşurinţă în moarte. Chiar va dori să pătrundă în moarte, deoarece acum va putea cunoaşte, ceva ce încă nu a cunoscut, ceva nou. În sex, în iubire, nu te temi de nimic. Atunci tu nu mai

lupţi pentru ceva viitor; paradisul se află în chiar acest moment, chiar această clipă este eternă.

Dar, când spun aceasta, nu înseamnă că tu ai experimentat acest lucru prin sex. Dacă îţi este teamă, dacă rezişti, atunci prin sex nu vei avea decât o uşurare biologică, o descărcare sexuală, însă nu atingi extazul despre care vorbeşte tantra.

Wilhelm Reich spune că omul care nu a atins un orgasm profund nu a cunoscut cu adevărat sexul. Acesta nu este doar o eliberare, o descărcare a energiei sexuale, ci trebuie ca întregul corp să devină relaxat. Atunci experienţa sexuală nu mai este localizată doar în centrul sexual, ci se răspândeşte în tot corpul. Fiecare celulă este îmbăiată în energie sexuală şi tu vei ajunge la o culme – o culme în care nu mai eşti doar un trup. Dacă nu poţi ajunge la acest vârf – un vârf în care nu mai eşti un corp – atunci înseamnă că nu ai cunoscut deloc sexul. De aceea, Wilhelm Reich spune un lucru pentru mulţi foarte paradoxal: sexul este spiritual.

Acelaşi lucru îl spune şi tantra: într-un act sexual profund tu nu vei mai fi un corp; vei fi doar un spirit care zboară, care pluteşte. Corpul tău va fi lăsat în urmă; vei uita complet de el. Acesta nu va mai exista. Tu nu vei mai fi o parte a lumii materiale, vei fi devenit imaterial. Doar atunci apare orgasmul. Aceasta este ceea ce spune tantra despre *sambhog* – uniunea sexuală.

Acolo va apărea o relaxare totală, un sentiment de fericire, un sentiment care îţi transmite că acum nu mai doreşti nimic Până când nu îţi apare acest sentiment – acest sentiment de non-dorinţă, lipsit de dorinţe – tu nu ai cunoscut deloc sexul.

Poate că ai procreat, dar aceasta este ceva foarte uşor – şi este ceva cu totul diferit.

Doar omul poate atinge spiritualitatea prin sex; altminteri sexul este doar un instinct animal. Însă atunci când călugării şi unii maeştrii condamnă sexul, tu dai din cap în semn de aprobare. Tantra este dificilă de înţeles sau de crezut, deoarece ceea ce afirmă ea nu face parte din

experienţa ta. Acesta este motivul pentru care tantra nu a putut deveni încă un mesaj universal. Dar viitorul este prielnic – deoarece cu cât omul va deveni mai înţelegător şi mai înţelept, cu atât mai mult va fi înţeles sistemul tantric.

Psihologia, în urmă cu câteva sute de ani, a construit temelia unei lumi care va fi tantrică. Însă acum tu dai din cap în semn de aprobare atunci când auzi pe cineva care condamnă sexul – faci acest lucru deoarece ai aceeaşi experienţă. Tu ştii că nu se întâmplă nimic prin el şi după un act sexual cu pierderea energiei te simţi deprimat. De aceea există atât de multă condamnare. De fiecare dată când pătrunzi în el te simţi deprimat şi după aceea începi să regreţi.

Tantra, Wilhelm Reich, Freud şi alţii, spun că în momentul în care atingi în uniunea sexuală un orgasm profund, strălucirea şi incandescenţa ce urmează sexului va putea dura multe ore după act. Tu te vei simţi absolut diferit… fără nicio grijă, fără niciun fel de tensiuni. Ei spun că acolo va apărea euforia, extazul. Şi acest extaz apare doar când există o relaxare totală – când nu te reţii, când nu lupţi; tu doar te mişti cu energia vieţii.

Energia vieţii are două nivele. Este bine să înţelegi acest lucru. Am vorbit despre respiraţie şi am spus că respiraţia reprezintă veriga de legătură între sistemul tău voluntar şi cel involuntar. În corpul tău, cea mai mare parte a sa este involuntară. Sângele circulă şi ţie nu ţi se cere să faci nimic în legătură cu acest lucru. Nici nu poţi face ceva, acesta doar continuă să circule. Doar în urmă cu trei sute de ani s-a descoperit faptul că sângele circulă. Înainte se credea că acesta nu circula, ci că doar era un lichid care umplea corpul – asta deoarece nu se poate simţi circulaţia, mişcarea sa. El funcţionează fără ajutorul tău. Este ceva involuntar.

Mănânci şi corpul începe să funcţioneze. Mai departe de gură nu este nevoie de tine. În momentul în care mâncarea trece mai departe de gură, sistemul vegetativ involuntar începe să lucreze. Este bine că este aşa. Dacă s-

ar fi lăsat la îndemâna ta, ai fi creat numai probleme. Este o muncă atât de grea încât dacă ar trebui să o faci tu, sigur ai da greş. Dacă ar fi trebuit să prelucrezi o ceaşcă cu ceai, ţi-ar fi trebuit întreaga zi să o transformi în sânge. Este o muncă titanică.

Corpul lucrează în mod involuntar, dar mai sunt şi unele lucruri care pot fi făcute în mod voluntar. Eu îmi pot mişca mâna, dar nu pot mişca sângele care circulă prin mână. Eu nu pot face nimic în mod direct cu osul care se află în mână. Nu pot face nimic cu sistemul care mişcă mâna, dar pot mişca mâna. Eu îmi pot mişca corpul, dar nu mă pot amesteca în ceea ce priveşte funcţionarea sa interioară. Pot sări, pot fugi, pot sta, pot să mă întind, dar în interior nu pot face nimic. Mi se permite libertatea doar la suprafaţă.

Sexul este un fenomen foarte misterios. Tu îl începi, dar acolo vine un moment în care tu nu mai exişti. Sexul este început ca un lucru voluntar, până la o limită. Dacă treci de această limită nu te mai poţi întoarce înapoi; dacă nu treci de limita aceasta, atunci te poţi întoarce. Deci sexul este şi voluntar şi involuntar. Este o limită până la care este nevoie de minte. Dar dacă nu îţi pierzi mintea, dacă nu îţi pierzi capul, raţiunea, religia, filosofia, felul de viaţă, dacă nu îţi pierzi mintea, atunci nu se poate trece de acel hotar şi vei experimenta sexul doar în tărâmul voluntar.

Aceasta se întâmplă tuturor. După un act sexual te simţi deprimat şi vei fi împotriva sa – atunci te vei gândi să renunţi la plăcerile materiale şi vei face un legământ împotriva sexului. Dar aceste legăminte nu te vor ţine prea mult. În cel mult 24 de ore vei fi pregătit şi te vei gândi iarăşi la sex. Totul se va repeta şi va deveni ceva inutil. Acumulezi energie şi apoi o arunci – cu asta nu rezolvi nimic. Va fi doar o lungă plictiseală. Acesta este şi motivul pentru care te atrag atât de mult călugării şi învăţătorii care sunt împotriva sexului: ei vorbesc despre ceva ce tu poţi înţelege.

Tu însă nu ai cunoscut extazul sexual, cea mai

profundă dimensiune biologică. Tu nu ai atins-o, te-ai întors înapoi de la limită deoarece această limită creează frică. Dincolo de această limită tu nu vei mai exista, ego-ul nu va mai exista. Energia sexuală va pune stăpânire pe tine, te va poseda. Atunci vei intra în ceva ce nu mai poţi controla.

Până când nu pătrunzi în acest fenomen care nu poate fi controlat, nu poţi atinge orgasmul. Şi odată ce cunoşti această energie involuntară a vieţii, tu nu te vei mai afla în ea. Ai devenit doar un val într-un ocean în care lucrurile se întâmplă de la sine. Tu nu le mai forţezi să se întâmple.

De fapt, tu nu mai eşti activ – ai devenit pasiv. La început eşti activ, apoi va veni un moment în care devii pasiv. Iar orgasmul apare doar atunci când eşti pasiv. Dacă l-ai cunoscut, atunci poţi înţelege multe lucrur i. Vei putea înţelege ce este devoţiunea religioasă. Atunci poţi înţelege ce este abandonarea unui discipol către un maestru. Atunci poţi înţelege abandonarea cuiva către Existenţa însăşi. Dar tu nu cunoşti niciun fel de devoţiune şi este dificil chiar să îţi închipui ce este aceasta.

Iată un punct esenţial: sexul este profund legat de devoţiune. Dacă ai cunoscut cu adevărat sexul, vei deveni capabil de abandonare, deoarece ai cunoscut adânca plăcere care a urmat abandonării, ai cunoscut beatitudinea care urmează ca o umbră abandonării. Atunci poţi crede, poţi avea încredere.

Sexul reprezintă abandonarea biologică. *Samādhi* – conştiinţa cosmică, este abandonarea existenţială. Prin sex atingi viaţa. Prin *samādhi*, prin extaz, atingi existenţa, atingi ceva mai profund decât viaţa; este atinsă existenţa fundamentală. Prin sex te îndrepţi spre altă persoană; în samādhi te îndrepţi spre întreg, spre cosmos.

Al doilea lucru: tu continui să te gândeşti la abandonare ca la ceva negativ sau pozitiv, dar nu este aşa. Ea este negativă şi pasivă, dar negativitatea şi pasivitatea aceasta nu este ceva condamnabil. În minţile noastre, în momentul în care auzim cuvântul „negativ” deja apare

acolo şi condamnarea, în momentul în care auzim „pasiv”, de asemenea apare o condamnare – deoarece pentru ego ambele sunt fatale.

Nu este nimic rău în a fi pasiv. Pasivitatea este un mod prin care te poţi afla în profund contact cu universul. Iar cu el nu poţi fi activ – aceasta este diferenţa dintre religie şi ştiinţă. Ştiinţa este activă cu universul, iar religia este pasivă. Ştiinţa este precum o minte masculină – activă, violentă, posesivă; religia este o minte feminină – deschisă, pasivă, receptivă. Receptivitatea este întotdeauna pasivă. Adevărul nu trebuie creat, ci trebuie primit.

Tu nu trebuie să creezi adevărul. Adevărul există deja. Trebuie doar să îl primeşti. Trebuie să devii o gazdă şi adevărul va fi oaspetele tău. Iar o gazdă trebuie să fie pasivă. Trebuie să fii ca un pântec pregătit să primească, dar mintea ta este antrenată pentru activitate – să fii activ mereu, să faci mereu câte ceva – şi acesta este tărâmul în care orice faci va deveni o piedică, un obstacol… Nu trebuie să faci nimic – *doar fii*! Iată ce înseamnă pasivitatea: să nu faci nimic. Doar fii şi permite acelui ceva care există să îţi apară. Nu este nevoie de tine pentru a face ceva, pentru a crea ceva. Trebuie doar să primeşti. Fii pasiv; nu interveni. Nu este nimic rău în pasivitate.

Poezia apare atunci când eşti pasiv. Chiar şi cele mai mari descoperiri ale ştiinţei au apărut prin pasivitate. Însă atitudinea ştiinţei este activă. Marile descoperiri ştiinţifice au apărut doar atunci când omul de ştiinţă a fost pasiv, când nu a făcut nimic. Iar religia este pasivă.

Ce face Buddha în meditaţia sa? Limbajul, termenii noştri ne dau o impresie falsă. Când spunem că Buddha meditează, ni se pare, datorită limbajului, că el face ceva. Dar meditaţia înseamnă pasivitate, înseamnă non-acţiune. Dacă faci ceva, atunci nu se va întâmpla nimic.

Dar acea activitate este la fel ca cea a sexului: la început trebuie să fii activ şi apoi va veni un moment în care activitatea încetează şi va trebui să fii pasiv. Când spun: „Buddha meditează” – vreau să spun că el nu mai

există. El nu mai face nimic, el este pasiv – un oaspete care aşteaptă, doar aşteaptă. Iar când eşti în aşteptarea necunoscutului nu poţi avea niciun fel de aşteptări. Nu ştii ce se va întâmpla, pentru că dacă ai şti atunci aşteptarea va deveni impură şi acolo va apărea dorinţa. Tu nu mai cunoşti nimic.

Tot ceea ce ai cunoscut a încetat, toată cunoaşterea a dispărut. Mintea nu mai funcţionează, ci doar aşteaptă şi atunci se va întâmpla totul. Întregul univers va cădea în tine, va intra în tine prin toate părţile. Toate barierele sunt ridicate. Acum nu te mai reţii.

Nu este nimic rău în pasivitate. Mai degrabă, activitatea ta este problema. Noi însă suntem antrenaţi pentru activitate, deoarece suntem pregătiţi pentru violenţă, luptă, conflicte. Este bine, deoarece în lume nu poţi fi pasiv. În lume trebuie să lupţi, să fii activ, să te impui. Dar ceea ce este de ajutor în lume, nu mai este de niciun ajutor atunci când pătrunzi într-o experienţă interioară. Atunci va trebui să mergi în sens invers. Dacă eşti implicat în politică, în societate, dacă vrei bogăţii, putere, fii activ. Când pătrunzi în Dumnezeu, în religie şi în meditaţie, fii inactiv. Pasivitatea este calea pe care trebuie să mergi.

Şi nici în negativitate nu este nimic rău. 'Negativ înseamnă doar ceva ce trebuie aruncat. De exemplu, dacă vreau să am mai mult loc în această cameră, ce va trebui să fac? Care este procesul prin care pot face mai mult loc liber?

Pot aduce spaţiu de afară ca să umplu camera? Nu. Spaţiul există deja – camera este doar o îngrădire – dar acesta este plin cu oameni şi cu mobilă sau cu alte lucruri, deci eu trebuie să scot afară aceste lucruri. Atunci spaţiul este descoperit şi nu creat, nu adus. El se afla deja aici, dar era umplut. Aşa că eu fac un proces negativ – îl golesc.

Negativitatea înseamnă să te goleşti pe tine şi nu să faci ceva pozitiv, deoarece ceea ce încerci să descoperi se află deja acolo. Doar aruncă mobila afară. Gândurile reprezintă mobila din minte. Aruncă-le şi mintea va deveni

un spaţiu şi atunci ea se va umple cu sufletul tău. Când este plină de gânduri şi de dorinţe, ea este minte; când este goală, vacantă, este non-minte. Negativitatea este un proces de eliminare.

Deci să nu te temi de cuvintele „pasiv" şi „negativ". Dacă îţi este teamă, atunci nu te poţi preda niciodată. Abandonarea este pasivă şi negativă. Ea nu este o activitate, ci atunci părăseşti toate acţiunile tale, atunci părăseşti chiar şi noţiunea de a face. Tu nu mai poţi face nimic – acesta este sentimentul esenţial. Doar atunci apare abandonarea. Aceasta este negativă, deoarece tu te îndrepţi spre necunoscut, cunoscutul este părăsit.

Unul din miracole se produce în clipa în care te predai unui maestru, deoarece atunci nu vei şti ce se va întâmpla şi ce va face cu tine acest om. Nici măcar nu poţi şti dacă este un maestru autentic, Nu ştii cui te predai şi nu ştii unde te va conduce. V ei încerca să fii sigur, dar acest efort arată că, de fapt, nu eşti încă pregătit pentru devoţiune, pentru predare.

Dacă eşti absolut sigur de faptul că acest om te va conduce undeva anume – spre un paradis – şi apoi te predai, atunci aceasta nu este o devoţiune. Abandonarea se face întotdeauna către necunoscut. Când totul este cunoscut acolo nu există abandonare. Când deja ai cercetat totul şi ştii că doi şi cu doi fac patru, devoţiunea dispare. Nu poţi spune: „Eu mă predau" – deoarece în mintea ta există deja o hartă bine definită care face ca totul să fie sigur.

Abandonarea apare doar în nesiguranţă, în incertitudine. Deci, este mai uşor să te predai lui Dumnezeu, deoarece atunci tu vei rămâne stăpânul. Este dificil să te predai unui maestru viu, deoarece atunci tu nu vei mai fi stăpânul. Faţă de Dumnezeu te poţi păcăli foarte uşor, deoarece atunci nu eşti întrebat nimic de nimeni…

Am citit o anecdotă evreiască. Un bătrân se ruga la Dumnezeu: „Vecinul meu «A» este foarte sărac şi m-am rugat pentru el, dar tu nu ai făcut nimic. Celălalt vecin «B» este olog şi m-am rugat pentru el, dar tu nu ai făcut

nimic”. Şi el a continuat, a vorbit despre toţi vecinii, iar în final a spus: „Acum mă voi ruga din nou pentru ei. Iar dacă mă ierţi pentru păcatele mele, atunci te pot şi eu ierta că nu i-ai ajutat pe sărmanii mei vecini.

Dar el vorbea singur. Fiecare dialog cu Divinul este un monolog. Deci totul rămâne la îndemâna ta, tu eşti stăpânul. De aceea, tantra insistă ca devoţiunea să fie efectuată faţă de un maestru viu, deoarece atunci ego-ul este eliminat. Iar lucrul cel mai fundamental este tocmai această eliminare a ego-ului – doar atunci poate răsări ceva în locul său.

Şi nu mă întreba pe mine ce să faci ca să te poţi preda. Nu poţi face nimic pentru asta. Sau, poţi face un singur lucru: fii conştient de ceea ce faci prin activitate – fii conştient! Până acum ai câştigat foarte mult: multe mizerii, coşmaruri, suferinţe. Iată ce ai câştigat prin propriul tău efort – ego-ul nu poate obţine decât aşa ceva. Fii conştient de suferinţa pe care ai creat-o atunci când ai fost pozitiv, activ. Fii conştient de tot ce ai făcut cu viaţa ta. Această conştientizare te va ajuta să arunci totul şi să te predai. Şi ţine minte, tu nu vei fi transformat datorită abandonării către un maestru anume, ci datorită abandonării în sine.

Deci maestrul nu este important, nu el este esenţa. Mulţi vin şi îmi spun: „Vreau să mă predau, dar cui?” Nu acesta este esenţialul, aici nu este vorba de cui să te predai. Ajutorul îţi este conferit chiar din predare, din devoţiune şi nu de la persoana faţă de care te predai. Aceasta poate să fie sau să nu fie iluminată, poate să fie vie sau moartă – nu asta contează. Acesta poate fi doar un şarlatan, dar nu contează; este ceva neimportant. Tu te-ai predat – aceasta te va ajuta, deoarece acum eşti vulnerabil, eşti deschis. Ai devenit feminin. Ego-ul masculin s-a pierdut şi tu ai devenit doar un pântec feminin.

Persoana către care te-ai predat poate că este falsă, nu contează. Tu te-ai predat, acum ţi se poate întâmpla ceva. De multe ori s-a întâmplat ca unii discipoli să obţină

iluminarea chiar lângă maeştri falşi. Poate că eşti surprins când auzi aşa ceva.

O să vă relatez o povestioară legată de Milarepa. El era un om foarte credincios şi foarte încrezător, iar când maestrul i-a spus: „Vă trebuie să mi te devotezi şi doar atunci te pot ajuta” – el a răspuns: „Bine, atunci sunt al tău”. Multe persoane îl invidiau, deoarece era un om diferit. Era o forţă foarte magnetică. Ceilalţi discipoli se temeau de faptul că el putea deveni şeful discipolilor, putea deveni următorul maestru. Aceştia i-au spus maestrului: „Acest om pare a fi fals, de ce nu îi încerci devoţiunea”.

Maestrul a întrebat: „Cum să-l încercăm?”

„Spune-i să sară în această vale” – i-au sugestionat discipolii.

Aşa că maestrul a spus: „Milarepa, dacă eşti cu adevărat devotat mie, sări în această vale”.

Milarepa nici nu a mai pierdut timpul să răspundă şi a sărit. Discipolii au crezut că a murit şi au coborât după el. Le-a trebuit câteva ore ca să coboare, dar până la urmă l-au găsit meditând sub un copac – şi era foarte fericit – mai fericit ca niciodată.

Maestrul era foarte surprins şi l-a întrebat: „Ce ai făcut? Cum ai reuşit să faci asta?”

„Când m-am predat nu mai este vorba de o acţiune *a mea*. Tu ai acţionat”. – a răspuns Milarepa.

Maestrul ştia foarte bine că el nu a făcut nimic şi atunci a încercat din nou să îl pună la încercare. Atunci i-a spus lui Milarepa să intre într-o casă cuprinsă de foc şi să rămână acolo. Milarepa a intrat. El a stat acolo câteva ore, până când a ars întreaga casă. Când au ajuns, el era aproape îngropat în cenuşă, dar era viu şi beatific. Milarepa i-a atins picioarele maestrului şi a spus: „Tu faci miracole”.

Atunci maestrul a spus: „Este dificil de crezut că şi aceasta a fost doar o coincidenţă”.

Discipolii au spus: „Cu siguranţă a fost doar o coincidenţă. Încearcă din nou. Este nevoie de cel puţin trei

încercări”.

Odată treceau pe lângă un râu şi maestrul a spus: „Milarepa, barca nu este aici şi separe că barcagiul nu îşi ţine promisiunea. Aşa că mergi pe apă, du-te pe celălalt mal şi spune-i barcagiului că îl aşteptăm”.

Milarepa a mers pe apă şi maestrul chiar a crezut că el face minuni. Milarepa s-a dus pe celălalt mal şi l-a chemat pe barcagiu. În timp ce erau în barcă, maestrul a întrebat: „Milarepa, cum reuşeşti?”

A răspuns: „În mine nu mai există decât numele tău, în orice fac, numele tău mă sprijină. Numele tău, maestre, este cel care mă ajută”.

Atunci maestrul gândi: „Dacă numele meu ajută atât de mult…” A încercat să păşească pe apă, dar s-a înecat şi nimeni nu a mai auzit vreodată de el.

Cum s-a putut întâmpla aşa ceva? Starea de abandonare este cea care face totul – nu maestrul, nu lucrul faţă de care te devotezi. O statuie, un templu, un copac, o piatră – orice va ajuta. Dacă te predai devii vulnerabil faţă de Existenţă. Atunci întreaga existenţă te va lua sub protecţia braţelor sale.

Această poveste poate că este o parabolă, dar înţelesul ei este următorul: când te predai, atunci întreaga Existenţă te va sprijini. Focul, râul, valea – nimic nu mai este împotriva ta, deoarece acum nici tu nu mai eşti împotriva la nimic. Duşmănia a dispărut.

Când cazi şi ţi se rup oasele, acestea sunt oasele ego-ului. Tu opuneai rezistenţă şi nu îi permitea-i văii să te ajute. Credeai că te ajuţi singur. Te credeai mai înţelept decât Existenţa. Prin abandonul total ajungi să înţelegi şi să realizezi faptul că orice faci este prostesc, este stupid. Şi tu ai făcut multe lucruri stupide în nenumăratele vieţi pe care le-ai avut.

Lasă totul în seama Existenţei. Tu nu poţi face nimic.

Trebuie să realizezi faptul că eşti neajutorat. Această realizare – „Eu sunt neajutorat” – ajută la apariţia abandonării, a devoţiunii.

31. DE LA SUNET LA TĂCEREA INTERIOARĂ

28.1.1973, Bombay

SUTRE:

45. Intonează încet un cuvânt care se termină în AH *Apoi în „HH\ fără efort, spontaneitatea.*

46. Astupând urechile prin apăsare şi rectul prin contracţie, pătrunde sunetul.

47. Pătrunde în sunetul numelui tău şi, prin acest sunet, în toate sunetele.

Tantra nu este o filosofie. Mai degrabă este o ştiinţă, dar este o diferenţă esenţială faţă de ştiinţa modernă: ştiinţa este obiectivă, iar tantra este subiectivă. Ea este o ştiinţă şi nu o filosofie. Filosofia gândeşte despre adevăr, despre necunoscut; ştiinţa încearcă să îl descopere. Ştiinţa cercetează ceea ce este aproape, ceea ce este imediat; filosofia se gândeşte la ceea ce este finalul. Filosofia priveşte mereu spre cer, iar ştiinţa este cu picioarele pe pământ.

Tantra nu priveşte finalul, ci ceea ce este aproape, ceea ce este aici şi acum. Tantra spune că finalul este ascuns în ceea ce este aproape, deci nu trebuie să îţi faci griji despre final. Îngrijorându-te despre final vei pierde ce este aproape; finalul este ascuns în prezent. Deci dacă te gândeşti la final le vei pierde pe amândouă. Dacă pierzi ceea ce este aproape, atunci cu siguranţă vei pierde şi finalul. Filosofia este doar un fum. Calea tantrei este ştiinţifică, dar *obiectul* ei este diferit de cel al aşa-zisei ştiinţe din zilele noastre.

Ştiinţa încearcă să înţeleagă lumea obiectivă, realitatea care se află în faţa ochilor. Tantra este ştiinţa care înţelege realitatea subiectivă, cea care se află în spatele ochilor. Tantra nu crede în gândire: ea crede în experimentare. Şi până când nu poţi experimenta, totul nu va fi decât o pierdere de energie.

Îmi aduc aminte de un incident: Mulla Nasruddin trecea pe o stradă. Chiar în faţa bisericii a fost lovit de o maşină. Era bătrân şi în jurul său se adunase multă lume. Unii dintre ei spuneau că nu mai poate supravieţui. Atunci preotul bisericii a ieşit repede din biserică şi văzând că

omul era pe moarte a început să îi pregătească slujba de dinaintea morţii.

A venit lângă Mulla şi l-a întrebat: „Crezi în Dumnezeu Tatăl? Crezi în Dumnezeu Fiul? Crezi în Dumnezeu Sfântul Duh?" Atunci Mulla a deschis ochii şi a spus: „O, Dumnezeule! Eu mor şi el mă pune să dezleg cuvinte încrucişate!"

Toate Filosofiile sunt astfel: ele te pun să dezlegi cuvinte încrucişate atunci când eşti pe moarte. În fiecare clipă tu mori, în fiecare clipă te afli pe patul de moarte – deoarece moartea poate apare în orice clipă. Dar filosofiile nu fac altceva decât să îţi ofere cuvinte încrucişate. Tantra spune că filosofia este bună pentru copii, dar cei înţelepţi nu îşi vor pierde timpul cu aşa ceva. Ei trebuie să încerce să cunoască – nu să gândească, deoarece prin gândire nu se obţine cunoaşterea. Prin gândire creezi un labirint de cuvinte care nu te conduce nicăieri. Tu rămâi acelaşi: fără transformări, fără pătrunderi în interior. Vei fi acelaşi om care continuă să strângă praf în loc de comori.

Cunoaşterea este un fenomen diferit. Cunoaşterea nu înseamnă „gândind despre". Aceasta înseamnă o pătrundere profundă în existenţă pentru a cunoaşte şi pentru a te mişca în ea. Ţine minte că tantra nu este o filosofie. Ea este o ştiinţă – o ştiinţă subiectivă. Calea ei este ştiinţifică şi nu filosofică. Ea stă cu picioarele pe pământ şi se interesează direct de ceea ce este aproape. Iar ca uşă spre final este folosită situaţia imediată. Finalul apare dacă intri în aproape, în imediat. Finalul se află în aproape şi nu îl poţi atinge altfel.

Filosofia, pentru tantra, nu este o cale. Este o cale falsă! Doar apare ca fiind o cale, o uşă. Este o uşă falsă. În momentul în care doreşti să intri, observi că este doar un desen reprezentând o uşă. În realitate, aceasta nu este o uşă. Filosofia este doar un desen al uşii. Dacă stai lângă ea gândindu-te cum să intri, vei descoperi că ai în faţa ta un zid pictat.

Fiecare filosofie este bună pentru filosofare, însă în faţa experimentării este neputincioasă. Din acest motiv se

insistă în sistemul tantric atât de mult asupra tehnicilor – atât de multă insistenţă asupra tehnicilor: deoarece o ştiinţă nu poate face altceva decât să ofere metode. Chiar cuvântul „tantra" înseamnă tehnică. „Tantra" înseamnă tehnică! Din acest motiv, în această carte – una dintre cele mai profunde scripturi – se dau doar tehnici – nu filosofii; doar 112 tehnici pentru a atinge finalul prin ceea ce este aproape.

45. Intonează tăcut un cuvânt care se termină în „AH". Apoi în „HH", fără efort, spontaneitatea.

Intonează tăcut un cuvânt ce se termină în „AH": orice cuvânt care se termină în „AH", intonează-l tăcut. Accentul trebuie pus pe finalul cuvântului, adică pe „AH". De ce? Deoarece în momentul în care „AH" este intonat, respiraţia iese. Poate că nu ai observat, dar ori de câte ori expiri eşti mai tăcut şi ori de câte ori inspiri devii mai tensionat – deoarece expiraţia înseamnă moarte şi inspiraţia înseamnă viaţă. Tensiunea este o parte a vieţii, nu a morţii. Relaxarea face parte din moarte. Moartea înseamnă relaxare totală. Viaţa nu poate fi total relaxată; este imposibil.

Viaţa înseamnă tensiune, efort. Doar moartea este relaxare. Deci oricând cineva devine absolut relaxat, acesta este mort în interior şi viu în exterior. Poţi observa acest lucru pe faţa unui buddha – este simultan şi moartă şi vie. Tăcerea şi calmul fac parte din moarte. Viaţa nu este relaxare. Noaptea când dormi te relaxezi.

De aceea, vechile tradiţii spun că moartea şi somnul sunt similare. Moartea este un somn permanent şi somnul este o moarte temporară. Din acest motiv somnul te relaxează. Atunci respiraţia este exterioară. Dimineaţa este a inspiraţiei.

Ziua te face să fii tensionat, iar noaptea te relaxează. Lumina te tensionează, întunericul te relaxează. Din acest motiv, atunci când este lumină nu poţi dormi. Îţi va fi dificil să te relaxezi, deoarece lumina este similară vieţii: este anti-moarte. Întunericul este însă similar morţii: este promoarte.

Deci, întunericul este foarte relaxant şi cei care se tem de el nu se vor putea relaxa. Le va fi imposibil, deoarece fiecare relaxare înseamnă întuneric şi în acel moment acesta te înconjoară din toate părţile. Înainte de naştere te afli în întuneric iar când viaţa încetează să mai existe te vei afla din nou în întuneric. Întunericul este infinit, iar această viaţă şi lumină nu apar în el decât pentru un moment anume, această viaţă este la fel ca un val care se ridică şi apoi se sparge de ţărm. Ţine minte acest lucru – că întunericul te înconjoară de peste tot – şi vei fi relaxat chiar în acest moment, aici şi acum.

Viaţa, moartea – acestea sunt două părţi ale existenţei. Respiraţia care intră este viaţă, iar cea care iese este moarte. Deci tu nu mori doar odată, ci mori în fiecare clipă, mori odată cu fiecare respiraţie. Din acest motiv hinduşii numără viaţa prin respiraţii, ei nu o socotesc în ani. Tantra, yoga şi alte sisteme indiene vechi socotesc viaţa în respiraţii: în cât de multe respiraţii faci pentru a trăi. Ei spun că dacă respiri rapid, atunci vei muri repede. În schimb dacă respiri lent şi dacă într-un anumit timp faci cât mai puţine respiraţii, atunci vei trăi mult. Acesta este un adevăr.

Dacă observi animalele care au o respiraţie foarte lentă, vei vedea că acestea trăiesc foarte mult. Elefantul trăieşte mult, dar şi respiră foarte încet. Câinele, de exemplu, are o viaţă scurtă. O viaţă lungă va avea doar animalul sau fiinţa care respiră încet. Viaţa lungă este asociată unei respiraţii lente.

Tantra şi yoga numără lungimea vieţii în respiraţii. Odată cu fiecare inspiraţie şi expiraţie te naşti şi mori. Această mantra, această tehnică foloseşte expiraţia ca pe un vehicul, ca o metodă pentru a pătrunde în tăcere. Aceasta este o metodă a morţii. *Intonează tăcut un cuvânt care se termină în „AH”*. Respiraţia a ieşit – de aceea se dă un cuvânt format „AH”.

Acest „AH” este foarte important, deoarece atunci când îl rosteşti el te goleşte complet. Întreaga respiraţie iese şi înăuntru nu mai rămâne nimic. Vei fi total golit – gol

şi mort. Pentru un moment, pentru un mic interval de timp viaţa a ieşit din tine. Atunci eşti mort şi gol. Dacă poţi realiza această goliciune, dacă poţi deveni conştient de ea, atunci te vei transforma complet. Vei fi diferit, complet diferit.

Atunci vei şti cu siguranţă că această viaţă nu este viaţa ta şi că această moarte nu este moartea ta. Atunci vei cunoaşte ceva ce este dincolo de expiraţie şi inspiraţie – sufletul-martor. Iar acest martor poate apare foarte uşor atunci când eşti golit de respiraţie, deoarece atunci viaţa este eliminată şi odată cu ea sunt eliminate toate tensiunile. Încearcă, este o tehnică foarte frumoasă, este minunată. Dar noi, în mod normal, obiceiul nostru este să accentuăm inspiraţia şi niciodată expiraţia.

Noi întotdeauna inspirăm. Noi întotdeauna inhalăm aerul şi niciodată nu îl exalăm. Noi îl inhalăm, iar corpul îl elimină. Observă-ţi respiraţia şi vei cunoaşte acest lucru. Noi doar îl primim şi niciodată nu îl eliminăm. Expiraţia este făcută de corp, deoarece nouă ne este teamă de moarte: acesta este motivul pentru care nu expirăm. Dacă ar fi după noi nu am mai expira niciodată; am inhala şi apoi am dori să o controlăm în interior. Nimeni nu pune accent pe expiraţie, ci doar pe inspiraţie. Noi o tolerăm, o suportăm şi pe aceasta deoarece nu putem trăi fără ea.

Deci expiraţia este acceptată ca un rău necesar, dar în mod normal nu suntem deloc interesaţi de ea. Şi acest lucru nu se petrece doar cu respiraţia: aceasta este atitudinea noastră faţă de întreaga viaţă. Ne agăţăm de tot ceea ce vine spre noi şi nu vrem să îi mai dăm drumul, iar acest lucru este cauza suferinţelor.

Şi, ţine minte, sunt multe implicaţii de acest gen. Dacă suferi de constipaţie, iată şi cauza: pentru că întotdeauna inspiri şi nu expiri. Mintea care nu expiră niciodată va suferi de constipaţie. Constipaţia este doar un pol. Atunci omul nu mai poate exala nimic, el continuă să acumuleze. Dar acolo există frica. El poate doar să acumuleze, dar atunci tot ce va fi acumulat va deveni o otravă.

Dacă doar inspiri şi nu expiri, atunci respiraţia ta devine otrăvitoare şi vei muri din cauza ei. Dacă te porţi într-un mod greşit, atunci poţi transforma în otravă chiar şi o forţă dătătoare de viaţă. Expiraţia este necesară, ea aruncă afară toate otrăvurile.

Pare paradoxal, dar moartea este un proces purificator iar viaţa un proces otrăvitor. Viaţa este un proces otrăvitor, deoarece pentru a trăi trebuie să foloseşti multe – iar în momentul în care le-ai folosit acestea s-au transformat în otravă. Când inspiri foloseşti oxigenul care tocmai a intrat, iar ceea ce mai rămâne din el nu sunt decât nişte reziduuri, ceea ce rămâne nu este decât o otravă pentru tine. În oxigenul inspirat exista viaţă, dar tu l-ai folosit pentru a trăi. Viaţa schimbă totul în otravă, în reziduuri.

Acum, în Occident există o mare mişcare care ia amploare – ecologia. Omul a folosit aproape totul şi astfel a transformat totul în otravă. Pământul este pe cale de a muri. Poate fi distrus în orice zi, deoarece noi am transformat totul în otravă. Moartea este un proces purificator. Când întregul corp a devenit plin de otravă, moartea te va elibera de acest corp. Ea te va reînnoi, te va renaşte. Atunci ţi se va da un alt trup. Prin moarte toate otrăvurile acumulate sunt dizolvate înapoi în natură. Atunci ţi se dă un alt mecanism – unul nou.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu fiecare respiraţie. Expiraţia este asemănătoare morţii – ea elimină toate otrăvurile. Când aceasta iese, totul dispare din interior, totul se retrage din tine. Dacă poţi să expiri complet astfel ca în interior să nu mai rămână nimic, atunci vei atinge un punct al tăcerii care nu poate fi niciodată atins atâta timp cât respiraţia se află înăuntru.

Respiraţia este la fel ca fluxul şi refluxul: odată cu fiecare inspiraţie un flux al vieţii vine spre tine, iar odată cu fiecare expiraţie totul dispare, totul se retrage: refluxul ia totul înapoi. Vei rămâne gol, vei rămâne exact ca un ţărm gol, Intonează tăcut un sunet care se termină în „AH”. Accentuează expiraţia.

Această tehnică o poţi folosi pentru a face multe schimbări în minte. Dacă suferi de constipaţie, atunci uită de inspiraţie. Doar expiră şi nu mai inhala. Lasă corpul să inspire singur şi tu doar expiră. Forţezi expiraţia şi nu inspiraţia. Nu va trebui să te îngrijorezi, corpul va inhala singur. Tu trebuie doar să expiri şi să îl laşi pe corp să inspire. Astfel constipaţia va dispare.

Dacă suferi de o boală de inimă, expiră şi bolile cardiovasculare vor dispărea. Dacă urci pe scări şi te simţi obosit, sufocat sau simţi că ţi se pierde răsuflarea, doar expiră şi nu inspira. Atunci vei putea urca oricât de multe scări fără să mai oboseşti.

Ce se întâmplă? Când accentuezi expiraţia, eşti liber şi eşti pregătit de moarte, atunci nu te mai temi de moarte iar acest lucru te face să fii deschis. Frica te închide.

Când expiri, întregul sistem se schimbă şi acceptă moartea. Atunci nu mai există teamă, frică. Eşti pregătit de moarte şi doar cel care este pregătit de moarte poate trăi cu adevărat. Acesta poate accepta viaţa, devine capabil să trăiască – acum nu îi mai este teamă.

Cel care acceptă moartea, care o primeşte ca pe un oaspete, care trăieşte cu ea, acesta poate pătrunde cu adevărat în viaţă. Expiră, nu inspira şi acest lucru îţi va transforma complet mintea. Datorită acestor tehnici simple, tantra nu este înţeleasă şi este considerată, de multe ori, ca fiind superficială, deoarece noi gândim: „Mintea mea este atât de complexă şi complicată”. Dar nu este deloc complexă. Un înţelept este simplu. În mintea ta nimic nu este complicat. Mintea are un mecanism foarte simplu, iar dacă îl înţelegi îl vei putea schimba foarte uşor.

Dacă nu ai văzut pe cineva murind, dacă ai fost împiedicat să vezi moartea, aşa cum s-a întâmplat cu Buddha, atunci nu poţi înţelege nimic despre ea. Tatăl lui se temea pentru el, deoarece un astrolog i-a spus: „Acest băiat o să fie un mare sannyasin: el va renunţa la lume”. Atunci tatăl său – a întrebat pe astrolog: „Ce pot face pentru a împiedica acest lucru?” După îndelungate consfătuiri duse între mai mulţi astrologi aceştia i-au spus:

„Nu îl lăsa să vadă moartea, pentru că dacă nu este conştient de moarte nu se va gândi niciodată să renunţe la viaţă”.

Acest lucru are un înţeles foarte profund: înseamnă că toate religiile, toate filosofiile, tantra, yoga, toate sunt în mod fundamental orientate spre moare. Dacă eşti conştient de moarte, doar atunci va deveni pentru tine religia un fapt plin de înţeles. De aceea niciun animal nu este religios: deoarece niciun animal nu este conştient de moarte. Animalele mor, dar nu sunt conştiente de moarte. Ele nu pot concepe şi nu îşi pot imagina că moartea va apărea vreodată.

Când un câine moare, ceilalţi câini nu îşi vor închipui că o să le vină şi lor rândul. Celălalt nu se poate întreba: „Oare eu voi muri?” A văzut alţi câini murind şi totuşi nu îşi poate imagina că poate şi el va muri cândva. Niciun animal nu este conştient de moarte şi de aceea niciun animal nu renunţă la viaţă; niciun animal nu poate deveni sannyasin. Doar o foarte înaltă calitate a conştiinţei poate conduce pe cineva la renunţare – doar atunci când este conştientizată moartea. Orice om care nu este conştient de moartea sa, aparţine regnului animal. Devii om doar atunci când înţelegi că vei muri. Altminteri nu va fi nicio diferenţă între tine şi animale.

Între tine şi animale totul este similar; doar moartea face diferenţierea. Odată ce ai întâlnit-o nu vei mai fi animal. Atunci se va întâmpla ceva cu tine – ceva ce nu se întâmplă cu niciun animal. Vei avea o conştiinţă diferită.

Tatăl lui Buddha i-a ascuns acestuia nu numai moartea oamenilor, ci chiar şi moartea animalelor şi plantelor. Grădinarilor li s-a spus să nu lase la vedere nici măcar o frunză uscată sau vreo floare ofilită. Dacă ar fi văzut moartea, atunci ar fi gândit: „Şi eu voi muri!” Dar tu nu gândeşti aşa nici atunci când îţi moare soţia sau părinţii sau copiii: nu, doar plângi fără să realizezi vreodată că acesta este un semn care îţi arată că şi tu vei muri.

Astrologii i-au spus: „Băiatul este foarte, foarte sensibil şi nu trebuie să vadă niciun fel de moarte” Tatăl

său s-a conformat şi nu a lăsat prin preajma copilului nici măcar bătrâni. Bătrâneţea este prevestirea morţii. Însă dacă Buddha ar fi devenit conştient de faptul că viaţa se poate opri doar prin oprirea respiraţiei, atunci el ar fi pătruns în aceleaşi probleme pe care le discutăm. Ar fi gândit: „Cum ar putea un om să moară doar prin oprirea respiraţiei? Nu, nu se poate, viaţa este un proces atât de complex”.

Dacă nu ai văzut pe cineva murind, atunci nici tu nu poţi concepe că doar prin oprirea respiraţiei se poate muri. Doar prin oprirea respiraţiei? Doar printr-un lucru atât de simplu? Cum ar putea un sistem atât de complex ca cel al vieţii să piară?

La fel se întâmplă şi cu aceste metode. Ele par simple, dar acestea ating realitatea fundamentală. Când respiraţia este ieşită în întregime, când eşti complet gol, atunci atingi moartea: eşti foarte aproape de ea şi totul devine calm şi tăcut.

Foloseşte această tehnică ca pe o mantră. Ori de câte ori te simţi obosit sau tensionat, foloseşte orice cuvânt ce se termină în „AH”. „Alah” de exemplu – orice cuvânt care îţi poate scoate afară toată respiraţia, care te poate goli total. În momentul în care eşti golit de respiraţie, eşti golit şi de viaţă şi de toate problemele ei: În moarte nu există probleme. Anxietatea, angoasa, mânia, tristeţea, toate acestea aparţin vieţii. Moartea este lipsită de probleme. Moartea nu dă niciodată bătăi de cap. Şi chiar dacă gândeşti: „Îmi este frică de moarte şi aceasta este o problemă pentru mine” – nu moartea creează problema, ci agăţarea de viaţă. Doar viaţa creează probleme, moartea le dizolvă. Când respiraţia este total ieşită… AH, AH, atunci eşti golit de viaţă. În momentul în care respiraţia a ieşit complet, atunci priveşte în interior. Înainte de a inspira, în acel interval, pătrunde adânc în interior şi devino conştient de calmul şi tăcerea ce există acolo. În acel moment eşti un buddha.

Dacă poţi prinde acel moment, ai cunoscut ceva ce numai un Budd ha a cunoscut. Şi odată ce l-ai cunoscut îl

vei putea diferenţia de expiraţie şi inspiraţie. Atunci respiraţia se va desfăşura normal şi tu poţi rămâne în acea calitate a conştiinţei pe care ai experimentat-o. Acel gust există întotdeauna acolo, trebuie doar să îl descoperi. Şi acesta este mai uşor de gustat atunci când viaţa este golită.

Intonează tăcut un cuvânt care se termina în AH". Apoi în H" fără efort, spontaneitatea; iar când respiraţia iese „H", totul este golit. *Fără efort*; în acest moment nu este nevoie să faci vreun efort. Spontaneitatea: fii atent, conştient, fii spontan, fii senzitiv şi realizează acest moment al morţii.

În acel moment vei fi foarte aproape de uşă – foarte aproape de final. Ceea ce era superfluu a dispărut; în acest moment nu mai eşti un val: eşti oceanul – foarte aproape, foarte aproape! Dacă poţi deveni conştient vei uita că eşti un val. Valul va apărea din nou, dar atunci nu te mai poţi niciodată identifica cu el. Vei rămâne oceanul. Odată ce ai cunoscut că eşti oceanul, nu mai poţi fi niciodată doar un val.

Viaţa este doar un val... moartea este oceanul. De aceea, Buddha a insistat atât de mult asupra faptului că nirvāṇa este precum moartea. El nu a spus niciodată că vei atinge viaţa nemuritoare. El a spus că vei muri total. Iisus spune: „Veniţi la mine şi eu vă voi da viaţă, viaţă din abundenţă" Buddha spune: „Veniţi la mine pentru a muri. Eu vă voi da moartea totală". Ambele înseamnă acelaşi lucru, însă exprimarea lui Buddha este mai fundamentală. Dar tu te vei teme de ce spune el. De aceea Buddha nu a avut succes în India. Iar noi spunem că India este un ţinut religios şi una din cele mai religioase persoane nu a prins rădăcini aici.

Ce fel de ţinut religios este acesta? Noi nu am mai produs un al t Buddha; el este incomparabil. Ori de câte ori cineva se gândeşte la India ca la un ţinut religios şi spiritual, îşi aduce aminte de Buddha – nu de altcineva. Datorită lui Buddha este cunoscută India ca fiind religioasă. Dar ce fel de ţinut religios este acesta? Buddha

nu mai are aici niciun fel de rădăcină, el a dispărut total, iar cauza dispariţiei sale este tocmai acest limbaj al morţii – brahminii foloseau însă limbajul vieţii. Ei spun *Brahman*, iar Buddha spune *Nirvāṇa* – Brahman înseamnă viaţă, viaţă infinită, eternă şi Nirvāṇa înseamnă încetarea totală a vieţii – moarte totală.

Buddha spune: „Moartea omului obişnuit nu este totală: ea te determină să renaşti. Ea nu este totală! Vei fi născut din nou! Eu îţi pot oferi o moarte totală, prin care nu te vei mai renaşte niciodată”. Printr-o moarte totală se înţelege că nu mai există naştere în corp. Aşa-zisa moarte, spune Buddha, nu este moarte. Este doar o perioadă de odihnă. Vei deveni iarăşi întrupat. Este ca şi o expiraţie, însă imediat ce vei inspira vei fi renăscut. Buddha spune: „Eu îţi pot arăta calea prin care să expiri şi prin care să nu mai fi nevoit să mai inspiri vreodată – prin care să atingi nirvāṇa – încetarea totală a vieţii, moartea totală”.

Noi ne speriem de moarte deoarece ne agăţăm de viaţă. Dar iată paradoxul: cu cât ne agăţăm mai mult de viaţă, cu atât vom muri mai repede şi cu cât suntem mai pregătiţi de moarte, cu atât devenim mai repede nemuritori. Dacă eşti pregătit de moarte, atunci ea nu va mai exista ca posibilitate. Nimeni nu îţi poate da moartea dacă o accepţi, deoarece prin acceptare devii conştient de ceva dinăuntrul tău care este nemuritor.

Aceste inspiraţii şi expiraţii sunt vieţile şi morţile corpului şi nu ale tale. Dar „eu” nu cunosc altceva decât corpul; „eu” sunt identificat cu el. Atunci îmi va fi dificil să fiu conştient de expiraţie. Când expiri, în acel moment, devii bătrân, gol, complet golit de respiraţie: pentru un moment eşti mort.

În „HH”, fără efort, spontaneitatea. Încearcă! O poţi încerca în orice moment.

Într-un tren, într-o maşină, în autobuz, la birou, oriunde şi oricând poţi inton a un sunet care se termină în „Ah”. „Alah” – acest cuvânt a fost de mare ajutor în islam, dar nu pentru că există vreun Alah în cer, ci doar pentru

acest „AH”. Este un cuvânt minunat şi cu cât îl repeţi mai mult, cu atât el devine mai scurt. La un moment dat devine „lah, lah, lah”; apoi se reduce şi rămâne „ah, ah”. Poţi folosi orice cuvânt cu terminaţia „AH” – sau îl poţi folosi doar pe „AH”.

Ai observat că ori de câte ori eşti tensionat faci „Ah, Ah” şi apoi te simţi relaxat? Sau atunci când eşti bucuros sau fericit suspini „Ah, Ah” şi astfel întreaga respiraţie este aruncată în afară şi vei simţi o linişte ce nu ai mai simţit-o niciodată. Încearcă: când te simţi bine, inspiră şi vezi ce se întâmplă cu tine. Odată cu inspiraţia nu vei simţi aceeaşi stare de bine pe care o simţi atunci când faci „AHHH”.

Limbajul diferă, dar aceste două lucruri nu diferă niciodată. Peste tot în lume oricine se simte obosit va spune „AHH”… Atunci acela nu face altceva decât să cheme moartea pentru a se relaxa. Oricine se simte bucuros, fericit, va spune „AH”… El este atât de fericit încât atunci nu îi mai este frică de moarte. Acesta se poate relaxa, se poate uşura pe deplin.

Şi ce se întâmplă dacă continui să practici mereu această tehnică? Vei deveni pe deplin conştient de ceva din interiorul tău – de spontaneitatea fiinţei tale – *sahaj*. Tu eşti deja *sahaj*, dar eşti mult prea angajat în viaţă; prea ocupat cu viaţa pentru ca să mai poţi deveni conştient de fiinţa din interior.

Când nu vei mai fi preocupat de viaţă, de inspiraţie, atunci Fiinţa ţi se va revela; va exista o strălfulgerare. Dar această strălfulgerare, cu timpul, va devem o realizare, o certitudine. Odată ce ai cunoscut-o nu o vei mai putea uita – şi nu este o creaţie a ta. De aceea, ea este spontană, pentru că nu este ceva creat de tine. Această fiinţă există, dar ai uitat-o complet. Pentru tine va fi o reamintire! Va fi o redescoperire!

Observă copiii, cei foarte mici, cum îşi fac respiraţiile. Ei le fac într-un mod diferit de al nostru. Priveşte un copil când doarme. La el nu pieptul se va mişca, ci burta. Şi priveşte-te pe tine când dormi, la tine

pieptul se mişcă: la tine respiraţia nu ajunge până la burtă. Respiraţia poate ajunge până la burtă doar dacă expiri şi nu mai inspiri. Dacă doar inspiri şi nu mai expiri, atunci respiraţia nu poate ajunge până în burtă. Motivul pentru care respiraţia se duce în burtă este datorat faptului că, atunci când expiri şi elimini toată respiraţia, *corpul* va fi cel care va inspira. Iar corpul nu ia decât cantitatea care îi este necesară – nici mai mult şi nici mai puţin.

Corpul îşi are propria sa înţelepciune, iar el este mai înţelept decât tine. Nu îl tulbura. Tu poţi lua mai mult decât ai nevoie şi atunci el va fi dezechilibrat, va fi tulburat, Sau poţi lua mai puţin decât are nevoie şi de asemenea îl vei tulbura. Corpul îşi are propria sa înţelepciune. El nu va lua decât atât cât are nevoie când îi trebuie mai mult sau mai puţin, el va crea situaţiile corespunzătoare acestor nevoi. Acesta nu merge niciodată în extreme este întotdeauna echilibrat. Dar dacă *tu* inspiri, acesta nu va mai fi echilibrat pentru că tu nu ştii care sunt nevoile sale. Iar aceste nevoie se schimbă în fiecare moment.

Lasă corpul liber! Doar expiră şi corpul va duce respiraţia încet şi adânc până în burtă. Va lovi exact punctul ombilicului şi atunci burta se va ridica şi va coborî. Dacă efectuezi tu inspiraţia, atunci nu vei putea să expiri complet. Atunci vei avea deja în tine aer şi această inspiraţie neeliminată nu îi va permite următoarei inspiraţii să pătrundă adânc în burtă şi astfel respiraţia va fi superficială. Tu continui să inspiri, dar înăuntru inspiraţia ta va întâlni otrava care nu a fost eliminată.

Omul are şase mii de alveole în plămâni, dar prin respiraţia ta nu umpli decât două mii. Celelalte patru mii sunt mereu pline cu gaze otrăvitoare care trebuie expulzate, exalate. Aceste două treimi din piept sunt pline de otrăvuri şi ele creează anxietatea din corp şi din minte. Un copil expiră: el niciodată nu inspiră. Inspiraţia se efectuează de către corp.

Când copilul se naşte, primul lucru pe care îl face este să plângă. Odată cu acest plâns i se deschid căile

respiratorii. Odată cu acest plâns apare şi primul AHHH… Oxigenul şi aerul pe care i le-a dat marna sunt expirate. Acesta este primul efort făcut de copil. De aceea, dacă un copil nu plânge, doctorul devine îngrijorat – deoarece copilul nu a dat niciun semn de viaţă. Se poate încă simţi dependent de mamă. El trebuie să plângă! Acest plâns arată că acum devine individual; mama nu mai este necesară. El va face prima sa respiraţie. Iar pentru a putea exala ce a primit de la mamă, trebuie să plângă şi apoi corpul său va începe să funcţioneze, să inspire.

Un copil întotdeauna expiră, însă în momentul când el începe să inspire, când accentul va fi pus pe inspiraţie, atunci apar probleme. Atunci a devenit tensionat, iar aceasta a învăţat-o de la adulţi. Ori de câte ori eşti tensionat nu poţi face o respiraţie profundă. De ce? Atunci stomacul tău devine rigid. Ori de câte eşti tensionat stomacul se rigidizează: el nu îi mai permite respiraţiei să pătrundă adânc în interior. Astfel începi să efectuezi respiraţii superficiale.

Încearcă cu „AH”. Acest sunet are ceva minunat în el. Ori de câte ori te simţi obosit, „AH”… elimină toate tensiunile. Pune accentul pe expiraţie. Vei fi diferit şi vei avea o altă minte. Când accentuezi inspiraţia îţi dezvolţi o minte şi un corp mizerabil. Odată cu expiraţia va dispare suferinţa şi toate celelalte probleme ale ei; atunci va dispare posesivitatea.

Tantra nu spune să elimini posesivitatea. Ea spune să îţi schimbi felul de a respira şi atunci nu vei mai putea poseda. Observă-ţi respiraţia şi stările asociate ei şi atunci vei deveni conştient. Tot ceea ce este rău este întotdeauna asociat cu accentul pus pe inspiraţie şi tot ceea ce este bun sau virtuos este asociat cu accentul pus pe expiraţie. Ori de câte ori minţi, îţi vei ţine respiraţia în interior. Când spui adevărul nu îţi ţii niciodată respiraţia. De teama minciunii îţi ţii respiraţia; atunci îţi este teamă că odată cu expiraţia se poate revela şi adevărul ascuns.

Încearcă din ce în ce mai mult acest „AH”. Vei deveni mai sănătos la corp, la minte şi se va dezvolta o calitate

diferită a calmului, a liniştii şi a naturaleţii.

46. Astupând urechile prin apăsare şi rectul prin contracţie, pătrunde sunetul. Noi nu suntem conştienţi de corp sau de funcţiile sale, nu suntem conştienţi de Tao al său. Dar dacă observi poţi deveni foarte uşor conştient. Dacă îţi astupi urechile şi îţi contracţi rectul, pentru tine totul se va opri. Va fi ca şi cum întreaga lume a devenit nemişcată – ca şi cum totul s-ar fi oprit sau ar fi devenit static.

Ce se întâmplă atunci când îţi contracţi rectul? Ce? Dacă simultan îţi astupi urechile vei auzi un sunet în interior. Dar dacă rectul nu este contractat, atunci acel sunet este eliberat prin rect. Acel sunet interior este foarte subtil. Dacă rectul este contractat şi urechile astupate, vei descoperi în interior un sunet-coloană, un suneptilon – şi acest sunet este al tăcerii. Este un sunet negativ. Când toate sunetele au încetat, vei simţi în interior un sunet al tăcerii sau, altfel spus, un sunet de tăcere.

Astupi urechile şi contracţi rectul. Atunci vei fi închis din ambele părţi şi corpul devine plin de sunet. Acest sentiment de a fi plin de sunet îţi va da o satisfacţie foarte profundă. Trebuie înţelese multe lucruri şi de-abia atunci va fi posibil să înţelegem ce se întâmplă acolo.

Noi nu suntem conştienţi de corp – aceasta este una dintre problemele fundamentale pentru un căutător. Societatea este împotriva conştientizării corpului. Aşa că începem să ne învăţăm copiii să nu fie conştienţi de corpul lor. Îl facem pe fiecare copil să fie insensibil. Noi creăm o distanţă între mintea şi trupul copilului, astfel ca el să nu devină foarte conştient de corp deoarece o asemenea conştientizare creează probleme pentru societate.

Dacă un copil este conştient de corp, el va deveni, mai devreme sau mai târziu, conştient şi de sex. Dacă va deveni foarte conştient de corp, atunci el va fi foarte sexual, foarte senzual. Deci noi trebuie să distrugem „răul” chiar din rădăcină. Copilul trebuie păcălit în legătură cu corpul său, trebuie să nu îl mai simtă. Nimeni nu îşi simte corpul. Îl simţi numai atunci când se întâmplă ceva rău,

doar când ceva nu merge bine.

Dacă ai o durere de cap, atunci îţi vei simţi numai capul. Dacă te înţepi în picior, îl vei simţi numai pe acesta. Când te doare corpul îl simţi, dar îl simţi numai atunci când ceva nu este în regulă. Nu devii imediat conştient de boală, ci numai după o perioadă anume, când ea ajunge şi bate la uşa conştiinţei tale: „Hei, sunt aici; am venit!” De-abia atunci devii conştient de corp. Nimeni nu se duce la doctor la timp, ci întotdeauna mai târziu când deja boala a pătruns în adâncuri şi când a început deja să facă mult rău.

Dacă un copil creşte într-un mod care să-l ajute să fie foarte sensibil, el va deveni conştient de boală chiar înainte de apariţia acesteia. În Rusia, în mod particular, se lucrează la o teorie care spune că o boală a corpului nostru poate fi cunoscută de cineva foarte sensibil chiar cu şase luni înainte de apariţia ei. Şi aceasta se poate întâmpla, deoarece schimbările subtile apar cu mult timp înaintea celor fizice. Acestea pregătesc corpul pentru boală şi ele pot fi simţite chiar cu şase luni înainte.

Ce să mai vorbesc despre boli dacă noi nu suntem conştienţi nici de moarte! Dacă mâine va trebui să mori, astăzi nu eşti conştient de acest lucru.

Un fapt precum moartea se poate întâmpla oricând, chiar şi în momentul următor, dar tu nu eşti conştient de ea în această clipă. Tu eşti mort în totalitate, eşti insenzitiv faţă de corp. Întreaga societate, întreaga cultură până acum nu a făcut altceva decât să creeze această insenzitivitate, această moarte, deoarece ea a fost împotriva corpului. Nu ţi se permite să îţi simţi corpul. Eşti scuzat doar în cazul unor accidente, atunci ţi se iartă faptul că l-ai conştientizat.

Acest lucru creează multe probleme, în special pentru sistemul tantric, deoarece tantra crede într-o profundă senzitivitate şi cunoaştere a corpului. Tu faci anumite lucruri, iar corpul face cu totul altele de care nici nu eşti conştient. În lume se lucrează asupra limbajului corpului. Corpul are limbajul său iar psihiatrii, psihologii şi

în special psihanaliştii sunt antrenaţi în acest limbaj. Aceştia spun că nu trebuie să crezi ceea ce spune pacientul, ci ceea ce spune corpul său. Poţi descoperi adevărul doar prin observarea corpului uman.

Un om intră în biroul unui psihiatru. Vechii psihiatri ar fi încercat să afle ce probleme are dour discutând cu acesta. Dar psihiatria modernă va încerca să observe corpul, deoarece prin el va deţine indicii reale. Dacă la consultaţie vine un om egoist, acesta va sta într-un mod diferit faţă de cum stă un om umil. Gâtul său va avea un unghi diferit, coloana sa nu va fi flexibilă, ci va fi rigidă şi fixă. El nu va arăta viu; dacă îi vei atinge corpul nu vei simţi căldura vieţii, ci mai degrabă răceala unei pietre. Este la fel ca un soldăţel de plumb.

Priveşte un soldat în luptă. Este împietrit iar sentimentele sale sunt reci, dar acest lucru îi este necesar, deoarece el în curând va trebui să omoare sau să fie omorât. El nu trebuie să fie prea conştient de corp şi de aceea întregul său antrenament este făcut pentru a crea un corp de plumb. Soldaţii care mărşăluiesc pe câmpul de luptă arată ca nişte jucării moarte.

Dacă eşti umil vei avea o altă ţinută: vei păşi diferit, vei sta altfel. Dacă te simţi inferior vei sta diferit decât atunci când te simţi superior. Dacă eşti mereu temător vei sta într-o poziţie în care pari a te apăra de cineva, de o forţă necunoscută. Această forţă o vei vedea mereu în preajma ta că este pregătită să te atace. Când nu îţi este frică, atunci vei sta ca un copil care se joacă cu mama sa. Oriunde vei merge nu vei cunoaşte teama şi vei avea în jurul tău întregul univers. Celui care îi este frică se apără, se blindează. Iar când spun acest lucru, nu o spun doar simbolic. Fiziologic va fi blindat.

Wilhelm Reich a lucrat foarte mult asupra structurii corpului şi a ajuns să facă nişte asocieri profunde între corp şi minte. Dacă un om se teme, stomacul său nu este flexibil, dacă îl atingi acesta este ca de piatră. Însă imediat ce dispare frica, stomacul se relaxează. Sau invers, dacă îşi relaxează stomacul va dispare frica. Masează-ţi stomacul

ca să fie relaxat şi nu vei mai simţi teama.

O persoană care iubeşte are o calitate diferită a corpului şi minţii; ea are o căldură corporală diferită. O persoană care nu iubeşte este rece: fiziologic este rece. Această răceală a intrat în corpul tău şi a devenit un obstacol, o barieră în calea cunoaşterii trupului tău. Corpul lucrează în felul său iar tu într-un mod diferit: astfel se creează un dezacord, iar acest dezacord trebuie eliminat.

Am observat faptul că, dacă cineva este represiv, dacă ţi-ai reprimat mânia, atunci degetele şi mâinile simt acest lucru. Iar cineva care cunoaşte îşi poate da seama imediat, doar prin atingerea mâinii tale, dacă ai reprimat sau nu furia. De ce pe mână?

Deoarece mânia se eliberează prin mână, aceasta este reprimată şi se poate simţi chiar şi prin atingerea dinţilor sau gingiilor. Reprimarea este transmisă prin vibraţii.

Dacă ai reprimat sexul, atunci această reprimare se va simţi peste tot în zonele erotice ale corpului. Iar dacă cineva atinge acele zone va simţi reprimarea ta. Dacă sexul este reprimat el va exista ascuns în fiecare zonă erogenă. Acea zonă se va teme şi se va retrage imediat dacă cineva va încerca să o atingă. Aceasta nu se va deschide. Dacă persoana se retrage, atunci şi zona care este atinsă se va retrage.

Se spune că 50 % dintre femei sunt frigide, iar acest lucru se datorează tocmai faptului că noi învăţăm fetele să reprime mai mult decât băieţii. Iar când o fată îşi reprimă pornirile sale sexuale până la vârsta de 20 de ani, când va iubi şi va vorbi despre iubire, corpul nu i se va deschide: va rămâne închis. Şi atunci se produce un fenomen diametral opus: două curente se opun unul altuia. Ea vrea să iubească, dar corpul ei este reprimat. Acesta se retrage şi nu este pregătit să se deschidă.

Dacă observi o femeie care iubeşte, atunci vei vedea cum corpul ei se va înclina spre bărbatul iubit. Corpul se va înclina singur. Dacă ei stau pe o canapea, trupurile lor se vor înclina unul spre celălalt. Ei nu sunt conştienţi de

acest lucru, dar tu poţi observa din exterior foarte uşor acest fenomen. Dacă femeia se teme de acel bărbat, corpul ei se va înclina în direcţie opusă. Când ea îl iubeşte nu va sta picior peste picior, doar când se teme de el îşi va încrucişa picioarele. Însă femeia nu este conştientă de acest lucru, nu este ceva conştient. Acesta este blindajul corpului, armura sa. Corpul se protejează pe sine în felul său.

Tantra a devenit conştientă de acest fenomen; prima conştientizare a unui asemenea sentiment corporal profund, al acestei senzitivităţi, a fost făcută de sistemul tantric. Iar tantra spune că, dacă îţi poţi folosi în mod conştient corpul, atunci acesta va deveni un vehicul care te va îndrepta spre spirit. Tantra spune că este o prostie şi o idioţenie să fii împotriva corpului. Foloseşte-l! Este un vehicul! Şi foloseşte-i energia în aşa fel încât să poţi trece dincolo de el.

De multe ori îţi contracţi rectul şi de multe ori acesta se poate decontracta chiar fără voia ta. Dacă devii brusc înfricoşat de ceva, acesta se poate decontracta. În frică, poţi urina sau defeca fără să vrei. Atunci nu îl poţi controla. Ce se întâmplă în frică? Frica este un lucru mental, atunci de ce se poate întâmpla acest lucru? De ce se pierde controlul? Trebuie să existe o legătură profundă.

Frica apare în cap, în minte. Dacă nu te temi, acest lucru nu se întâmplă; Copilul nu are un control mental asupra corpului. Niciun an imal nu îşi controlează urinarea sau defecarea. La animale ori de câte ori apare nevoia de a urina, aceasta se întâmplă. Animalul nu se controlează, dar omul trebuie să o facă din necesitate. De aceea, noi forţăm copilul să se ducă la toaletă la o oră anume, îl învăţăm să se controleze, îl facem să fie sincronizat.

Astfel, mintea preia controlul asupra unei funcţii care este în mod natural involuntară. Din acest motiv este atât de dificil să îl învăţăm pe copil să meargă la toaletă. Iar acum psihologia spune că dacă vom opri această antrenare, această controlare a nevoilor, umanitatea va progresa.

Acest control este prima reprimare pe care o face copilul faţă de spontaneitatea sa naturală. Nu putem să ascultăm de psihologi, deoarece dacă am face-o, atunci copiii vor crea multe probleme – din necesitate trebuie să îi antrenăm. Doar o societate foarte bogată şi înfloritoare poate să îşi permită să renunţe la acest control. Societăţile sărace nu pot renunţa la acest lucru. Noi nu ne putem permite acest lucru. Nu ne putem permite ca copilul să urineze pe covor sau pe sofa şi deci trebuie să îl antrenăm. Iar acest control este mental. Corpul nu are în el un asemenea program de control. Corpul nu are aşa ceva în el!

În ceea ce priveşte corpul, omul este un animal, corpul nu cunoaşte nicio cultură, nicio societate. Din acest motiv, când îţi este frică, mecanismul de control pe care l-ai impus asupra corpului se relaxează. Atunci tu nu mai ai control asupra corpului; controlul dispare. Te poţi controla doar în situaţii normale. În situaţii de urgenţă nu te mai poţi controla, deoarece nu ai fost antrenat să faci asta în situaţii neprevăzute. Ai fost antrenat să te controlezi doar în situaţii normale, de zi cu zi, de rutină. În situaţii neprevăzute controlul este pierdut. Atunci corpul va începe să funcţioneze în felul său animalic. Însă de aici poţi trage o concluzie: un om neînfricat nu va pierde niciodată controlul.

Dacă atunci când te sperii urinezi în mod involuntar, aceasta arată laşitate. Un om neînfricat se va comporta altfel, deoarece el respiră profund. Corpul şi sistemul respirator se află în legătură: între ele nu există niciun dezacord. Într-un om fricos există un dezechilibru şi datorită acestui dezacord el nu are control asupra sa şi ori de câte ori apare neprevăzutul trebuie să se uşureze. Acest fenomen se produce dintr-o cauză naturală. Un astfel de om în momentul urinării sau defecării involuntare este uşurat şi astfel având stomacul gol poate fugi mai repede. Un stomac încărcat devine o povară şi deci această uşurare este un ajutor pentru el.

De ce vorbesc despre acest lucru? Deoarece trebuie

să fii conştient de procesele mentale şi stomacale; acestea se află într-o strânsă legătură. Psihologii spun că între 50 % şi 90 % din visele pe care le ai sunt provocate de procesele stomacale. Dacă ai mâncat foarte mult şi foarte greu înainte de culcare, atunci poţi avea chiar coşmaruri. Acestea nu sunt provocate de minte, ci sunt create de stomac.

Multe vise sunt create prin ajutorul conferit de lucruri exterioare. Dacă dormi cu mâinile încrucişate pe piept poţi avea coşmaruri. Când ţi se pune o pernă pe piept poţi visa că stă pe tine un demon care este gata să te omoare. De ce apare un asemenea coşmar doar pentru că ai pe piept o pernă? Dacă eşti treaz aproape că nici nu îi simţi greutatea. Dar de ce în somn aceasta este simţită ca o rocă? De ce pare atât de grea?

Motivul este următorul: când eşti treaz, mintea şi corpul nu sunt corelate, între ele există un dezacord. Atunci nu poţi simţi corpul şi senzitivitatea sa.

În timp ce dormi, controlul, cultura, condiţionările, toate dispar, se dizolvă; ai devenit din nou copil şi corpul este iarăşi senzitiv. Datorită acestei senzitivităţi chiar şi o pernă uşoară este simţită ca o rocă. Greutatea ei este mai mare, pare mărită, doar datorită acestei senzitivităţi: senzitivitatea este cea care o măreşte. Procesele mentale şi corporale se află în legătură, iar dacă ştii ce se întâmplă între ele te poţi folosi de această tehnică.

Rectul închis, contractat, tras în sus, creează o situaţie în corp în care poate fi simţită prezenţa sunetului. Vei simţi un sunet-coloană în tăcere care este închis în spaţiul dinăuntrul corpului. Astupă urechile, contractă rectul şi apoi doar observă ceea ce se întâmplă în interior. Rămâi în acea stare vacantă care este creată. Atunci energia vieţii se va mişca în interior şi nu mai are cum să iasă. Sunetul poate ieşi doar prin urechi ori prin rect – acestea sunt porţile prin care sunetul se poate scurge în exterior – iar dacă acesta nu iese îl poţi simţi mai uşor.

Ce se va întâmpla când simţi acest sunet interior? Odată cu acest fenomen de ascultare, gândurile se vor

dizolva. Poţi încerca tehnica la ori ce oră din zi: îţi astupi urechile şi contracţi rectul. Vei simţi că mintea s-a oprit – nu va mai funcţiona şi gândurile vor înceta să mai apară. Şi acesta este un lucru bun! Iar dacă o vei face mereu, ori de câte ori ai timp, de cinci-şase ori pe zi timp de te ei patru luni, vei deveni expert în practicarea ei. Iar din aceasta va izvorî o stare de bine, o stare minunată.

Acest sunet interior, odată auzit, va rămâne cu tine. Atunci îl vei putea auzi întreaga zi. Străzile, pieţele, traficul, toate creează zgomote în permanenţă, dar dacă îl vei auzi, dacă vei simţi acea voce mică din interior, atunci nimic nu te mai poate tulbura. Vei rămâne tăcut şi orice s-ar întâmpla în jurul tău nu va mai avea nicio importanţă.

47. Pătrunde în sunetul numelui tău şi, prin acest sunet, în toate sunetele.

Propriul tău nume poate fi foarte uşor folosit ca mantră, iar acest lucru este de mare ajutor, deoarece numele fiecăruia a pătruns adânc în subconştientul fiinţei. Nimic altceva nu a pătruns atât de adânc. Dacă într-o sală unde dorm mai mulţi oameni vine cineva şi strigă „Rama”, nimeni nu-l va auzi, excepţie făcând cei pe care îi cheamă Rama – aceştia vor fi treziţi. De ce îl aud doar cei pe care îi cheamă Rama? Deoarece acest nume nu aparţine numai de conştient, ci a pătruns adânc înăuntru.

Numele ţi-a pătruns foarte adânc în interior şi este ceva foarte minunat în legătură cu el. Însă tu niciodată nu îl strigi; alţii îl strigă şi îl folosesc.

Am auzit că, în primul război mondial, pentru prima oară în America a fost impusă raţionalizarea alimentelor. Thomas Edison era un mare om de ştiinţă, dar era foarte sărac şi trebuia să stea la coadă pentru a-şi primi raţia de pe cartelă. Prietenii şi asistenţii săi, datorită respectului pe care îl aveau pentru el, nu îl strigau pe nume. Toţi îi spuneau „Profesore”, aşa încât el aproape că îşi uitase numele.

Stătea la coadă şi când a fost rostit numele „Thomas Alva Edison” el privea în gol nereacţionând în niciun fel. Numele a fost strigat din nou şi cineva care stătea lângă el

i-a zis: „Ce stai? îţi se strigă numele. Este numele tău, Profesore”.

El atunci s-a trezit şi a zis: „Cum să-l recunosc? Nimeni nu mă mai strigă «Edison». De mult nu mai m-a strigat cineva aşa. Toţi îmi zic «Profesore»”.

Tu niciodată nu îţi foloseşti numele: alţii îl folosesc. L-ai auzit doar spus de alţii. Dar el se află în străfundul tău, a penetrat ca o săgeată în subconştient. Dacă îl foloseşti, devine o mantră. Acesta ajută din două motive: primul, dacă de exemplu te cheamă Rama, tot repetând „Rama, Rama, Rama”, te vei simţi dintr-odată ca şi cum nu ar fi al tău. Sau, dacă simţi că este al tău, vei simţi că este o entitate separată care îl foloseşte. Acesta poate aparţine corpului, minţii, dar cel care îl foloseşte devine un martor, un observator.

Tu întotdeauna ai folosit numele altora. Când îţi strigi numele este ca şi cum ai striga numele altcuiva, nu pe al tău. Poţi deveni martor al propriului tău nume, iar în nume este implicată întreaga ta viaţă. Separat de nume vei fi separat de întreaga viaţă. Acest nume a penetrat profund în tine, deoarece încă de la naştere toţi te-au strigat pe nume. L-ai auzit în permanenţă. Foloseşte acest nume şi prin el poţi pătrunde chiar în profunzimile unde a ajuns el.

În vremurile antice fiecare om era botezat cu un nume dat lui Dumnezeu. Unii se numeau Rama, alţii Nārāyana, alţii Krishna sau Vishnu. Se spune că toate numele pe care le au musulmanii sunt nume ale lui Dumnezeu! Această practică exista peste tot în lume.

Un motiv al acestor practici izvora chiar din această tehnică. Dacă numele tău poate fi folosit ca mantră, acest lucru va avea două rezultate. Va continua să fie numele tău – l-ai auzit de atât de multe ori încât întreaga viaţă a fost pătrunsă de acesta. Şi, de asemenea, este numele lui Dumnezeu. Deci repetă – 1 în interior şi devino brusc conştient: „Acest nume este diferit de mine”. Iar cu timpul ei va începe să aibă o sacralitate a sa. Şi îţi vei aduce aminte în fiecare zi că numele tău este numele lui Dumnezeu.

Foloseşte-l! Este foarte bun. Poţi încerca foarte multe cu el. De exemplu, dacă vrei să te trezeşti la ora cinci dimineaţa, atunci niciun alt ceas nu este mai bun ca numele pe care îl ai. Doar repetă de trei ori în interior: „Rama, trebuie să fii treaz la cinci fix” – şi apoi poţi dormi. Vei fi treaz fix la ora cinci, deoarece „Rama”, numele tău, există adânc în fiinţa ta.

Strigă-ţi numele şi spune-ţi că la ora cinci fix: „Trebuie să fiu treaz”. Cineva te va trezi. Iar dacă continui cu această practică într-o bună zi vei realiza brusc că la ora cinci fix cineva te va scula şi vei auzi în interior: „Rama, scoală-te!” Acesta este subconştientul.

Pătrunde în sunetul numelui tău şi, prin acest sunet, în toate sunetele. Numele tău devine o uşă pentru toate numele. La început nu va fi decât un cuvânt gol, dar va avea o însemnătate atunci când repeţi „Rama, Rama, Rama”.

Poate că ai auzit de povestea lui Valmiki. El a creat această mantră „Rama”, dar a repetat-o de atât de multe ori încât a uitat de nume iar în loc de „Rama, Rama.

Rama” a repetat „Mara. Mara”. Îl repeta atât de repede încât acesta a devenit „Mara, Mara”, dar s-a iluminat prin „Mara, Mara”.

Dacă repeţi rapid numele în interior, acesta nu va mai fi un cuvânt, ci va deveni un sunet fără sens. Atunci nu va mai fi nicio diferenţă între Rama şi Mara – niciuna! Ele nu vor mai fi cuvinte, ci sunete şi doar sunetul contează. Pătrunde în sunetul numelui tău. Uită înţelesul pe care îl are. Înţelegerea ţine de minte, iar sunetul de corp. Înţelesul se află în cap, sunetul însă se împrăştie peste tot în trup. Uită de înţeles, repetă-l ca pe un sunet lipsit de sens şi prin acest sunet vei intra în toate sunetele: acest sunet va deveni uşa către toate sunetele, iar „toate sunetele” înseamnă tot ce există.

Acesta este unul din principiile de bază a căutării interioare: baza existenţei este sunetul şi nu electricitatea. Ştiinţa modernă spune că fundamentul Existenţei este electricitatea şi nu sunetul, şi spun că sunetul este o formă

a electricităţii. Indienii însă spun că electricitatea nu este altceva decât o formă a sunetului.

Poate ai auzit de faptul că, printr-o *raga* anume – un sunet particular – se poate crea foc. Poate fi creat, deoarece sunetul stă la baza electricităţii. Dacă pronunţi sunetul cu o frecvenţă anume, atunci va fi creată electricitate.

Sau poate ştii de faptul că soldaţii nu au voie să bată cadenţa pe poduri, deoarece de multe ori s-a întâmplat ca datorită marşului lor să se dărâme podul. Acest lucru se datorează vibraţiei sunetului şi nu greutăţii oamenilor. Ei pot trece dacă nu bat cadenţa – prin aceasta va fi creat un sunet particular care distruge structura de rezistenţă a podului.

În istoria ebraică veche, oraşul Jericho era protejat de nişte ziduri atât de groase încât nu se puteau distruge nici prin ghiulelele tunurilor. Însă acestea au fost distruse printr-un singur sunet. Produci un sunet anume în faţa lor şi zidurile cedează.

Sau poate ai auzit povestea în care Ali Baba mişca o rocă din faţa unei peşteri doar printr-un sunet particular. Dar acestea sunt alegorii. Chiar dacă sunt sau nu adevărate din punct de vedere istoric, un lucru este sigur: dacă creezi şi pronunţi în continuu un sunet anume până când i se pierde înţelesul, până când mintea se pierde şi se dizolvă, atunci roca de pe inima ta se va mişca şi ţi se va revela ceva minunat.

32. TANTRA – CALEA DĂRUIRII

29.1.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Aceste tehnici aparţin de yoga sau sunt subiectul central al tantrei?

2. Cum să facem sexul meditativ, trebuie să practicăm anumite poziţii sexuale?

3. Este „anahata nada” un sunet sau este tăcerea?

1. Te rog, explică dacă tehnicile pe care le-am discutat până acum aparţin ştiinţei yoga sau sunt subiectul central al tantrei. Care este subiectul central al tantrei?

Această întrebare apare multora. Tehnicile pe care le-am discutat până acum aparţin şi de yoga. În yoga există aceleaşi tehnici, dar cu o diferenţă: poţi folosi aceleaşi tehnici dar având o filosofie diferită în spatele lor. Modelul, şablonul diferă – nu tehnicile. Poţi avea o altă atitudine faţă de viaţă – exact opusă tantrei.

Yoga crede în luptă; este o cărare a voinţei, a forţei. Tantra nu crede în luptă şi nici nu este o cale a forţei. Mai degrabă, tantra este calea totalei dăruiri, în ea nu ai nevoie de voinţă. Pentru tantra, voinţa este o problemă – este sursa tuturor suferinţelor şi angoaselor. Pentru yoga problema este „lipsa voinţei”.

Pentru yoga, tu suferi datorită faptului că ai o voinţă slabă. Pentru tantra suferinţa este cauzată datorită faptului că ai o voinţă, un ego, o individualitate. Yoga spune să îţi aduci voinţa la perfecţiunea absolută şi astfel vei fi eliberat. Tantra spune să îţi dizolvi complet voinţa, să te goleşti de ea şi apoi te vei putea elibera. Ambele căi sunt bune, iar acest lucru creează probleme. Pentru mine, însă, ambele sunt la fel de bune.

Dar calea yoga este una foarte dificilă. Este aproape imposibil să poţi atinge perfecţiunea ego-ului. Asta înseamnă să devii centrul întregului univers. Calea este foarte lungă şi dificilă. Şi aproape niciodată nu ajunge la final.

Ce se întâmplă cu cei care urmează yoga? În ce loc al drumului se întorc spre tantra?

Intelectual, yoga este posibilă; existenţial este imposibilă. Ea este posibilă şi poţi atinge prin yoga ceea ce atingi prin tantra, dar în general acest lucru nu se întâmplă. Se întâmplă foarte rar să apară un om, precum Mahāvīra. Vor trece secole de-a rândul până va apărea cineva ca Mahāvīra care să atingă finalul prin yoga. Acesta este o excepţie, este un fenomen rar.

Însă yoga este mai atractivă decât tantra. Tantra este uşoară, naturală şi poţi atinge fără efort finalul. Din această cauză tantra nu te atrage. De ce? Tot ce te atrage, este de fapt o atracţie a ego-ului. Există multă atracţie în

cucerirea vârfurilor Himalayei, deoarece este foarte dificil. Când Hillary şi Tensing au atins Everestul, ei s-au simţit foarte extaziaţi. De ce? Deoarece aceasta era o satisfacţie a ego-ului. Ei au fost primii.

Îţi poţi da seama de senzaţia pe care a simţit-o primul om care a păşit pe Lună? A fost primul om din istorie care a făcut acest lucru. Şi va rămâne primul în toată istoria care va veni. Acum statutul său nu mai poate fi schimbat. Ego-ul este satisfăcut pe deplin. Acum nu mai pot exista concurenţi, mulţi vor mai continua să aterizeze pe Lună, dar nu vor fi primii. Yoga îţi oferă cea mai înaltă culme, cel mai înalt vârf. Şi cu cât este mai de neatins acest vârf, cu atât va fi mai mare satisfacţia ego-ului.

Filosofia lui Nietzsche se apropie foarte mult de yoga. El spune că ceea ce pune viaţa în mişcare este energia voinţei – puterea voinţei – voinţa puterii. Yoga îţi dă sentimentul acesta. Prin ea te poţi simţi mai puternic.

Cu cât te poţi controla mai mult, cu atât vei putea controla mai mult instinctele şi cu atât mai mult îţi poţi controla corpul şi mintea, iar atunci te vei simţi mai puternic. Devii mai puternic şi mai stăpân în interior. Dar acest lucru se întâmplă prin conflicte şi violenţe. Iar întotdeauna se întâmplă ca, mai devreme sau mai târziu, acea persoană care practică yoga să ajungă la un punct unde întreaga călătorie devine un vis, devine o pulbere, deoarece cu cât este mai satisfăcut ego-ul, cu atât îl vei simţi mai fără sens. Atunci cel care merge pe calea yoga se va orienta către tantra.

Yoga mai atrage şi datorită faptului că fiecare om este egoist. La început tantra nu atrage. Ea poate atrage doar după un anumit timp – îi poate atrage pe cei care timp de multe vieţi s-au luptat cu adevărat în yoga. De-abia atunci aceştia pot înţelege tantra. În mod normal, nu eşti atras de ea. Dacă totuşi eşti atras de ea, atunci se va întâmpla acest lucru datorită unor înţelegeri greşite, pe care trebuie să le cunoşti şi să le depăşeşti.

Nu eşti atras din primul moment de tantra, deoarece ea îţi cere să te predai, să te dăruieşti şi nu să lupţi. Îţi

cere să pluteşti şi nu să înoţi. Ea îţi cere să mergi în sensul curentului şi nu împotriva lui. Îţi spune că natura ta este bună. Încrede-te în natură – nu lupta cu ea. Chiar şi sexul este bun. Încrede-te în el, urmează-l, pătrunde-l, curgi odată cu el; nu lupta. Învăţătura principală din tantra este ne-lupta. Curgi şi nu te împotrivi! De aceea, tantra nu atrage: prin ea nu îţi poţi satisface ego-ul. Primul ei pas este acela prin care îţi cere să îţi dizolvi ego-ul. Acest lucru ţi-l cere încă de la început.

Yoga, de asemenea, îţi cere acest lucru, dar la sfârşit. La început îţi cere să îl purifici. Iar dacă acesta este purificat pe deplin, atunci se va dizolva; nu va mai putea să existe.

În general, tantra nu atrage. Iar dacă o face, atunci aceasta se datorează unor avantaje pe care le poţi avea după urma ei. De exemplu, dacă doreşti o libertate sexuală mai mare, atunci poţi apela la tantra într-un mod raţional. Datorită acestui lucru te poate atrage. Când doreşti să te complaci în băutură, femei sau alte lucruri, atunci te poţi simţi atras de tantra. Dar de fapt, nu vei fi atras de ea. Ea va fi atunci doar o faţadă după care să te ascunzi. De fapt, eşti atras de alte bucurii despre care credeai că tantra ţi le permite. Întotdeauna tantra atrage din motive greşite.

Tantra nu te ajută în indulgenţa ta. Ea există pentru a o transforma. Aşa că nu te păcăli. Prin tantra te poţi păcăli foarte uşor şi datorită acestui lucru Mahāvīra nu a vorbit deloc despre tantra. Există posibilitatea să te amăgeşti şi omul o poate face foarte uşor. Va spune ceva şi va face cu totul altceva. El poate raţiona.

De exemplu, în China antică, exista o ştiinţă secretă care semăna cu tantra.

Aceasta este cunoscută sub numele de Tao. În Tao există metode similare cu cele tantrice. De exemplu, în Tao se spune că este bine, dacă vrei să te eliberezi de sex, să nu te limitezi doar la o singură persoană. Dacă vrei să fii liber nu trebuie să ai numai o singură legătură. Tao spune că este bine să schimbi partenerii.

Este foarte adevărat, dar începi să pui logica şi

raţiunea în funcţiune şi atunci te poţi păcăli foarte uşor. Poţi fi un maniac sexual şi te poţi gândi: „Eu fac tantra şi nu trebuie să stau doar cu o femeie. Trebuie să le schimb”. Mulţi împăraţi chinezi au început să îşi facă haremuri datorită acestui lucru.

Dar Tao este plin de sens dacă priveşti în psihologia umană. Când cunoşti o singură femeie, mai devreme sau mai târziu atracţia pentru ea va dispare, dar atracţia pentru femei tot va exista. Vei fi în continuare atras de sexul opus. Ea nu te mai atrage, pentru tine nu va mai fi un magnet. Te vei obişnui cu ea, va deveni un lucru de rutină.

Tao spune că dacă un om trăieşte cu multe femei, la un moment dat va transcende şi sexul. Chiar această cunoaştere a mai multor femei îl va ajuta la transcendere. Şi acest lucru este foarte adevărat, dar este periculos deoarece ţie nu îţi place pentru că metoda este bună, ci pentru că îţi permite să diversifici. Aceasta este problema cu tantra.

Aşa că, în China această cunoaştere a fost suprimată, a trebuit să fie. În India, tantra a fost reprimată, deoarece ea destăinuia multe lucruri periculoase – dar acestea sunt periculoase deoarece tu eşti înşelător, amăgitor. Altfel tot ce spune ea este minunat şi foarte adevărat. Minţii umane nu i-a apărut nimic mai frumos, mai minunat şi mai misterios decât tantra: nicio cunoaştere nu este atât de profundă.

Dar cunoaşterea are întotdeauna pericolele sale. De exemplu, acum ştiinţa a devenit un pericol, deoarece a ajuns să cunoască multe secrete profunde.

Ştie să creeze energie atomică. Einstein a zis că, dacă ar mai trăi încă o viaţă, mai degrabă ar dori să fie instalator decât om de ştiinţă, deoarece când se uită în viaţa sa îşi dă seama cât de inutilă a fost – dar nu numai inutilă, ci chiar şi periculoasă pentru umanitate. El este cel care a dezvăluit unul dintre cele mai profunde secrete. Cui? Chiar oamenilor care sunt înşelători, care se amăgesc pe sine.

Mă întreb oare când va veni ziua aceea când va

trebui să reprimăm şi cunoaşterea ştiinţifică? Există zvonuri care spun că oamenii de ştiinţă au făcut multe descoperiri secrete pe care nu ştiu dacă să le dezvăluie sau nu – dacă să continue sau nu cercetările – deoarece ele pot fi foarte periculoase.

Fiecare cunoaştere este periculoasă; doar ignoranţa nu este periculoasă. Prin ignoranţă nu poţi rezolva nimic. Superstiţiile sunt bune – ele nu sunt periculoase. Sunt chiar homeopatice. Dacă ţi se dă aşa ceva, nu îţi poate face rău. Te poate ajuta sau nu, depinde de inocenţa pe care o ai, însă un lucru este sigur: nu îţi va face rău. Homeopatia este nevătămătoare; este o superstiţie profundă. Dacă funcţionează, atunci te va ajuta. Ţine minte: dacă ceva poate doar să te ajute, atunci acel lucru este doar o profundă superstiţie. Dacă ceva poate face şi rău şi bine, atunci acel lucru este cunoaştere, de-abia atunci devine cunoaştere.

Un lucru real poate face şi rău şi bine. Doar un lucru ireal poate ajuta, dar acest ajutor nu vine de la lucrul în sine, ci este o proiecţie a propriei tale minţi. Deci, într-un fel, doar lucrurile iluzorii pot fi doar bune. Acestea nu îţi fac rău.

Tantra este o ştiinţă şi este mai profundă decât cunoaşterea atomică, deoarece aceasta se preocupă de materie şi tantra se preocupă de tine, iar tu eşti întotdeauna mult mai periculos decât orice energie atomică. Tantra se ocupă de atomul biologic – adică de tine, de conştiinţa vieţii şi de mecanismul ei interior.

De aceea, tantra a devenit atât de interesată de sex. Cine se interesează de viaţă şi de conştiinţă, în mod automat se va interesa de sex, deoarece acesta este sursa vieţii, a iubirii, a tot ce se întâmplă în lumea conştiinţei. Deci, când un căutător nu este interesat de sex, acela nu este un adevărat căutător. Poate fi un filosof, dar nu va fi un căutător. Iar filosofia este, mai mult sau mai puţin, un non-sens – o raţiune care se gândeşte la lucruri fără folos.

Am auzit că Mulla Nasruddin se interesa de fete, dar avea ghinion. Niciuna nu îl plăcea. Însă odată a reuşit să

îşi dea întâlnire cu o fată şi înainte de a se duce l-a întrebat pe un prieten: „Care este secretul tău? Parcă le vrăjeşti, parcă le hipnotizezi, iar eu dau mereu greş, dă-mi un sfat. Mă duc pentru prima oară să mă întâlnesc cu o fată aşa că spune-mi câteva din secretele tale”.

Prietenul i-a spus: „Ţine minte trei lucruri: să vorbeşti întotdeauna despre mâncare, familie şi filosofie”.

Nasruddin l-a întrebat: „De ce despre mâncare?”

„Pentru că atunci se simt bine – fiecare femeie este interesează de hrană. Pentru copil, ea reprezintă hrana. În întreaga umanitate, ea este cea care găteşte şi pregăteşte mâncarea, de aceea se interesează de aceasta” – spuse prietenul.

Nasruddin a zis: „Dar de ce despre familie?”

Prietenul i-a răspuns: „Vorbeşte-i despre familie şi astfel intenţiile tale vor părea cinstite şi onorabile”.

Nasruddin spuse: „Şi de ce despre filosofie?”

„Acest lucru o va face să se simtă inteligentă”.

După aceasta, Mulla s-a grăbit să plece la întâlnire şi imediat cum a văzut-o pe fată i-a spus: „Bună! Ţie îţi plac tăiţeii?”

Fata a rămas surprinsă şi a spus: „Nu!”

Apoi Nasruddin a întrebat-o: „Ai cumva doi fraţi?”

Fata era din ce în ce mai surprinsă şi a răspuns: „Nu! Ce fel de întâlnire este asta?”

Pentru un moment Nasruddin se afla în dificultate şi s-a gândit: „Oare cum să încep să vorbesc despre filosofie?” Apoi imediat a spus: „Dacă ai fi avut un frate, crezi că i-ar fi plăcut tăiţeii?”

Filosofia este un non-sens, mai mult sau mai puţin. Tantra nu este interesată de filosofie, ci este interesată de viaţă, de existenţa actuală. Tantra nu se întreabă niciodată dacă există Dumnezeu sau dacă există *moksha* – eliberarea – sau raiul şi iadul. Tantra nu este interesată decât de lucrurile fundamentale din viaţă. Acesta este şi motivul pentru care se interesează atât de mult de sex şi iubire. Acestea sunt fundamentale. Tu *exişti* prin ele; tu *eşti* parte din acestea.

Tu nu eşti altceva decât un joc al energiei sexuale. Iar până când nu înţelegi şi transcenzi această energie, nu vei fi nimic mai mult. Tu eşti, chiar acum, nimic altceva decât energie sexuală. Poţi fi mai mult, dar dacă nu înţelegi această energie şi nu o transcenzi, nu vei primi nimic mai mult. Posibilitatea de a fi mai mult există, dar se află în starea latentă a unei seminţe. De aceea, tantra se interesează de sex, de iubire, de viaţa naturală.

Iar calea pentru a le cunoaşte nu este conflictul. Tantra spune că nu poţi cunoaşte nimic dacă te afli într-o stare de luptă, deoarece atunci nu eşti receptiv. Atunci, datorită faptului că lupţi, secretele se vor ascunde de tine. Nu eşti deschis pentru a primi. Ori de câte ori lupţi, te afli în exterior. Dacă lupţi cu sexul, atunci te vei afla în exterior. Dar dacă te predai sexului, vei atinge chiar şi esenţa sa interioară; atunci te vei afla cu adevărat în interior. Dacă te dăruieşti, atunci multe lucruri devin cunoscute.

Te-ai implicat mereu în actul sexual, dar chiar după aceea ai avut mereu o atitudine ostilă faţă de acesta. Iată şi motivul pentru care nu ai cunoscut multe secrete.

De exemplu, nu ai cunoscut forţele dătătoare de viaţă ale sexului. Nu le-ai cunoscut pentru că nu le poţi cunoaşte. Pentru aceasta trebuie să ajungi în interior.

Dacă te dăruieşti total sexului, dacă curgi odată cu energia sexuală, mai devreme sau mai târziu vei ajunge la un punct în care vei cunoaşte că sexul nu numai că dă naştere unei noi vieţi: sexul îţi poate da *ţie* mai multă viaţă. Pentru iubiţi, sexul poate deveni o forţă dătătoare de viaţă, dar pentru aceasta trebuie să te abandonezi lui, să te dăruieşti. Iar odată ce te dăruieşti, multe dimensiuni se schimbă.

De exemplu, tantra a cunoscut, tao a cunoscut, că dacă ejaculezi în actul sexual, atunci acesta nu mai poate fi dătător de viaţă. Nu este nevoie să ejaculezi, uită complet de ejaculare. Tantra şi tao spun că ejacularea există datorită faptului că lupţi; altminteri nu este nevoie de ea.

Iubitul şi iubita se pot afla într-o profundă

îmbrăţişare sexuală, doar relaxându-se îmbrăţişaţi fără să se grăbească să ejaculeze, fără să se grăbească să ajungă la sfârşit. Iar dacă această relaxare este totală, ei se vor simţi mult mai vii, vor simţi viaţa mult mai mult. Se vor îmbogăţi unul pe celălalt.

Tao spune că un om poate trăi o mie de ani dacă nu este grăbit în uniunea sexuală, dacă el este profund relaxat. Când o femeie şi un bărbat sunt profund relaxaţi, când se contopesc unul în celălalt, dacă se absorb unul în celăl alt fără grabă, fără să se afle în tensiune, atunci se vor întâmpla multe lucruri – va apărea o adevărată alchimie – deoarece acolo se întâlneşte electricitatea lor, sucurile vitale ale vieţii lor, bioenergiile lor. Şi doar prin această întâlnire – deoarece una este negativă şi cealaltă pozitivă – ei se învigorează unul pe celălalt, se fac mai vitali, mai vii.

Astfel, pot trăi mult timp şi pot trăi fără să mai îmbătrânească, dar aceasta poate fi cunoscută doar dacă nu luptă. Pare paradoxal. Cei care luptă cu sexul vor ejacula repede, deoarece mintea tensionată este grăbită să se elibereze de tensiune.

Noile cercetări în acest domeniu au descoperit unele lucruri şi fapte surprinzătoare. Masters şi Johnson au cercetat ştiinţific, pentru prima oară, ce se întâmplă în raportul sexual. Ei au ajuns la concluzia că 75 % din bărbaţi au ejaculare precoce – 75 %! înainte de a începe o comuniune profundă, o contopire prelungă, ei deja au ejaculat şi astfel actul sexual este terminat. Iar 90 % dintre femei nu au orgasm; ele nu ating acel vârf minunat, nu ajung la acea culme de satisfacţie – 90 %!

De aceea, femeile sunt atât de iritate şi atât de supărăcioase – şi vor rămâne aşa. Niciun fel de meditaţie, nicio filosofie, nicio religie, nicio etică, nu le va putea ajut a să stea în pace şi linişte cu bărbaţii lor. Ele sunt frustrate şi iritate, deoarece, după cum spune ştiinţa modernă şi la fel cum spune şi tantra, ele nu vor înceta să fie o problemă în familie atât timp cât nu sunt profund satisfăcute orgasmic. Ceea ce îi lipseşte îi va crea iritări şi se va afla

mereu într-o stare conflictuală.

Aşa că, observă-te: dacă soţia ta este întotdeauna iritată şi frustrată, stai puţin şi gândeşte-te dacă nu cumva chiar tu eşti cauza acestei stări. Iar dacă femeile nu ating orgasmul, atunci încep să fie împotriva sexului. Nu vor mai dori să pătrundă cu uşurinţă în uniunea amoroasă, nu vor mai fi pregătite pentru aceasta. De ce să fie pregătite să pătrundă în actul sexual dacă nu pot atinge acea profundă beatitudine care există în el? Mai degrabă, după act vor simţi că omul respectiv le-a folosit ca pe nişte obiecte. Se vor simţi ca nişte obiecte de care nu mai este nevoie după ce s-au uzat.

Bărbatul este satisfăcut, deoarece el ejaculează. După actul sexual se duce şi se culcă, iar femeia plânge. Ea a fost folosită şi aceasta experienţă nu a fost deloc satisfăcătoare pentru ea. Poate pentru soţul sau iubitul ei a fost o experienţă satisfăcătoare, dar pentru ea nu a însemnat nimic.

Aproximativ 90% dintre femei nici măcar nu ştiu cum este orgasmul. Ele nu l-au atins niciodată, ele nu atins niciodată acel vârf beatific, convulsie beatifică a corpului în care fiecare fibră vibrează şi în care fiecare celulă devine vie. Ele nu au atins acest punct şi asta deoarece în societate există o atitudine anti-sexuală. Acolo există o minte conflictuală şi violentă, iar femeia este atât de deprimată încât a devenit frigidă.

Bărbatul îndeplineşte actul sexual ca şi cum acesta ar fi un păcat. El se simte vinovat, simte că nu trebuie să facă aşa ceva, iar în timp ce face dragoste cu soţia sau iubita, el se gândeşte la unii dintre *mahatma* – sfinţi sau mari suflete – cum să ajungă un *mahatma* şi cum să tranceandă sexul.

Este greu de scăpat de aceşti *mahatma*. Ei există chiar şi atunci când faci dragoste. În uniunea sexuală cu tine există şi câte un mahatma sau dacă nu există acesta, cu siguranţă tu crezi că Dumnezeu te urmăreşte executând acest păcat. În mintea oamenilor ignoranţi, Dumnezeu este conceput ca fiind ceva care îi urmăreşe mereu. El îţi urmăreşte fiecare pas şi fiecare mişcare pe care o faci.

Această atitudine creează anxietate. Iar când există anxietate, atunci ejacularea se produce rapid.

Când nu există anxietate, ejacularea poate fi amânată ore întregi, chiar şi zile, luni sau chiar ani la rând poate fi întârziată. De fapt, nici nu este nevoie de ea. Dacă iubirea este profundă, iubiţii se pot învigora unul pe celălalt. Atunci ejacularea este oprită complet şi iubiţii pot să se întâlnească ani de-a rândul fără să ejaculeze, fără să piardă energie. Ei se pot relaxa unul în celălalt. Corpurile lor se întâlnesc şi se relaxează, pătrund în uniunea sexuală şi se relaxează. Apoi, mai devreme sau mai târziu, sexul nu va mai fi o frământare. Acum însă este o frământare, dar atunci va fi o relaxare – o profundă uşurare şi relaxare.

Aceasta însă se poate întâmpla doar dacă mai întâi te-ai predat total în interior energiei-vieţii, forţei-vieţii. De-abia atunci te poţi dărui iubitei sau iubitului.

Tantra spune să nu faci niciodată dragoste atunci când eşti excitat. Aşa ceva pare foarte absurd, deoarece atunci când eşti excitat doreşti să faci dragoste. Iar, în mod normal, cei doi iubiţi se excită pentru a face dragoste. Dar tantra spune că prin această excitare pierzi energie, risipeşti energie. Fă dragoste atunci când eşti calm, senin, meditativ. Mai întâi meditează, apoi fă dragoste, iar când faci dragoste nu trece peste limită. Ce vreau să spun prin faptul că să nu treci peste limită? Nu deveni excitat şi violent, pentru a nu-ţi risipi energia, pentru că altfel nu vei mai putea să o controlezi.

Dacă vezi două persoane care fac dragoste vei simţi că ei se luptă. Dacă un copil şi-ar vedea părinţii făcând dragoste, va crede că tatăl o bate pe mamă. Acel act sexual este şi apare violent, seamănă mai degrabă cu o luptă. Nu este frumos, pare urât.

Acesta însă trebuie să fie mai muzical, mai armonios. Cei doi iubiţi trebuie să arate ca dansând, nu ca doi luptători, ca şi cum ar cânta o melodie armonioasă, să creeze o atmosferă în care amândoi să se poată dizolva şi în care să devină unul singur. Apoi, se pot relaxa.

Asta înţelege tantra prin act sexual. Tantra nu este

deloc sexuală. Este cea mai asexuală cale spirituală şi totuşi este cea care aparent se preocupă cel mai mult de sex. Nu trebuie să te miri dacă prin această relaxare şi comuniune natura îşi va dezvălui secretele ei. Atunci vei începe să fii conştient de ce se întâmplă cu adevărat în realitate. Iar în această conştientizare vor fi dezvăluite minţii tale multe secrete.

Sexul va deveni dătător de viaţă. Aşa cum este el acum, este dătător de moarte. Acum tu mori prin sex, te consumi, te iroseşti, te deteriorezi. Atunci sexul va deveni cea mai profundă meditaţie naturală. Gândurile vor înceta definitiv. Când eşti total relaxat cu iubitul sau iubita, gândurile tale vor înceta să îşi mai facă apariţia. Atunci mintea nu se mai află acolo, dar inima va bate. Totul va deveni o meditaţie naturală. Iar dacă iubirea nu te poate ajuta să pătrunzi în meditaţie, nimic altceva nu te ajută, deoarece orice altceva este superfluu, superficial. Dacă iubirea nu ajută, atunci nimic nu te poate ajuta!

Iubirea are propria sa meditaţie. Dar tu nu cunoşti iubirea, ci doar sexul şi suferinţa care rezultă din risipirea energiei. După un astfel de act sexual te simţi deprimat, epuizat şi atunci în această deprimare te decizi să faci un legământ de *brahmacharya* – celibat. Acest legământ îl vei face la mânie, în deprimare, în frustrare şi nu te va ajuta la nimic.

Un jurământ nu poate fi de ajutor decât dacă este făcut într-o stare foarte relaxantă, într-o stare profund meditativă. Altminteri doar îţi scoţi în evidenţă frustrarea şi mânia, după care vei uita de el chiar în 24 de ore. Dorinţa va apărea din nou şi vei relua acelaşi ciclu vicios.

Tantra spune că actul sexual este ceva foarte profund, deoarece el înseamnă viaţă. Însă ţine minte: nu te interesa de sex pentru motive greşite. Nu fi interesat de tantra pentru motive greşite şi atunci nu vei simţi că tantra este periculoasă. Atunci tantra va fi chiar transformarea vieţii tale.

Unele metode tantrice au fost folosite şi de yoga, dar cu o atitudine de luptă. Tantra foloseşte aceleaşi metode,

dar având o atitudine foarte iubitoare – iar aceasta este o mare diferenţă. Astfel, chiar calitatea acestor tehnici se schimbă. Tehnicile devin diferite, deoarece întregul lor fundal se schimbă.

Am fost întrebat: „Care este subiectul central al tantrei?” Răspunsul este următorul: *tu*! Tu eşti subiectul principal al tantrei – aşa cum eşti chiar acum şi ce este în tine şi ce poate creşte, dezvolta; ce eşti şi ce poţi fi. Acum eşti o unitate, un element sexual şi până când această unitate nu este înţeleasă pe deplin, nu poţi deveni un spirit, până atunci nu poţi deveni o unitate spirituală. Sexualitatea şi spiritualitatea sunt doi poli, două capete ale aceleiaşi energii.

Tantra începe cu ceea ce eşti; yoga începe cu posibilităţile tale. Yoga începe cu sfârşitul, tantra cu începutul. Şi este mai bine să începi cu începutul, întotdeauna este mai bine să începi cu începutul, pentru că dacă începi cu sfârşitul atunci îţi creezi o mizerie care nu este necesară. Tu nu eşti sfârşitul – nu eşti idealul. Vrei să devii un dumnezeu dar nu eşti decât un animal. Iar acest animal devine violent tocmai datorită idealului său. El devine nebun: acest ideal te conduce spre nebunie.

Tantra spune să uiţi de ideal. Dacă eşti doar animal, atunci urmăreşte să îl înţelegi pe acest animal în totalitatea sa. În chiar această înţelegere se va dezvolta dumnezeul, idealul tău. Iar dacă nu poate să se dezvolte prin această înţeleg ere, atunci uită de el; nu se mai poate dezvolta niciodată. Idealurile nu îţi pot scoate în evidenţă posibilităţile; doar cunoaşterea realului te poate ajuta. Deci tu eşti subiectul central al tantrei, tu aşa cum eşti şi ce poţi deveni – actualitatea şi posibilitatea ta.

Uneori oamenii devin îngrijoraţi. Dacă ajungi să înţelegi şi să studiezi tantra, vei vedea că ea nu discută despre Dumnezeu, despre *moksha* despre eliberare, şi atunci vei gândi: „Ce fel de cale spirituală este asta?” Tantra discută despre lucruri care poate că te dezgustă, pe care poate că nu vrei să le auzi. Cine doreşte oare să discute despre sex? Fiecare crede că cunoaşte totul despre

el. Dacă poţi să procreezi ai impresia că şi cunoşti totul despre el.

Nimeni nu vrea să discute despre sex şi totuşi sexul este problema tuturor. Nimeni nu vrea să discute despre iubire, deoarece fiecare crede că ştie ce este iubirea. Dar priveşte-ţi viaţa! Nu reprezintă decât ură şi nimic altceva. Iar ceea ce numeşti a fi iubire nu este altceva decât o mică relaxare a urii. Priveşte în jurul tău şi vei vedea ce cunosc oamenii despre iubire.

Baal Shem, un fachir, se ducea într-o zi la croitorul său pentru a-şi face o robă, dar croitorului i-au trebuit şase luni ca să o termine. După ce a fost gata, Baal Shem a spus: „Dumnezeu a făcut lumea în şase zile. Lui i-au trebuit doar şase zile pentru a crea lumea şi ţie ţi-au trebuit şase luni ca să faci această simplă robă?”

Croitorul i-a răspuns: „Da, Dumnezeu a creat lumea în şase zile, dar priveşte ce lume a creat – uită-te ce fel de lume este aceasta! Priveşte şi tu ce a făcut în şase zile!”

Priveşte în jurul tău, priveşte lumea pe care au creat-o oamenii. Atunci vei şti că, de fapt, nu cunoşti nimic. Doar bâjbâi prin întuneric. Şi deoarece toţi fac asta, nu poţi trăi în lumină. Când toţi bâjbâie prin întuneric te simţi bin e, deoarece te crezi diferit faţă de ei.

Însă tu te afli în acelaşi întuneric şi tantra începe de acolo de unde te afli. Tantra vrea să te lumineze să poţi vedea lucruri pe care nu le poţi vedea şi pe care nu le poţi nega. Dacă vei încerca să le negi, o vei face pe propriul tău risc.

2. Cum se poate transforma actul sexual într-o experienţă meditativă? Trebuie practicate anumite poziţii speciale?

Poziţiile sexuale nu sunt relevante; nu sunt foarte importante. Lucrul cel mai important este atitudinea – nu poziţia corpului, ci poziţia minţii. Dacă îţi schimbi mintea, s-ar putea să vrei să schimbi şi poziţiile, deoarece ele se află legate una de alta. Dar nu sunt importante.

De exemplu, bărbatul stă întotdeauna deasupra femeii. Aceasta este o postură egoistă, deoarece bărbatul

se crede superior. Cum ar putea el să fie inferior femeii?

Dar în toate societăţile primitive, femeia stă deasupra bărbatului. În Africa, această postură este cunoscută ca postura misionară, datorită misionarilor creştini care au ajuns în Africa şi pe care primitivii de acolo nu i-au înţeles de ce se comportau astfel în actul sexual.

În Africa, poziţia în care bărbatul este deasupra femeii este cunoscută sub numele de postura misionară. Băştinaşii africani spun că aceasta este o violenţă. Femeia este mai slabă, mai delicată, deci ea trebuie să stea deasupra, însă este dificil pentru bărbaţi să se considere inferiori femeilor.

Când mintea se transformă, multe lucruri se vor schimba. Este mai bine, din mai multe motive, ca femeia să stea deasupra. Dacă se întâmplă asta, atunci va fi şi ea activă şi nu va fi violentă – se va relaxa pur şi simplu. Atunci bărbatul nu poate face mare lucru, el nu mai poate fi violent, va trebui să se relaxeze. Asta este bine. Când el stă deasupra, va fi violent. Astfel doar el va acţiona. În tantra trebuie să te relaxezi şi de aceea este mai bine ca femeia să stea deasupra. Ea se poate relaxa mai bine decât un bărbat. Psihologia feminină este mult mai pasivă şi de aceea relaxarea apare foarte uşor.

Poziţiile se vor schimba, dar nu trebuie să îţi faci prea multe griji în legătură cu ele. Schimbă-ţi mintea. Predă-te forţei-vieţii, pluteşte în ea. Uneori, dacă te abandonezi sau dăruieşti total, corpurile vor lua poziţia cea mai bună în acel moment. Dacă ambii iubiţi se dăruiesc pe deplin, corpurile lor vor lua postura necesară.

Situaţiile se schimba în fiecare zi, deci nu trebuie, nu este nevoie să îţi fixezi poziţii ce sunt dificile. Aceasta este o problemă, deoarece adeseori încerci să îţi impui poziţii care sunt incomode.

Ori de câte ori încerci să îţi impui ceva, aceasta va fi o fixare a minţii. Atunci nu te dăruieşti, nu te predai.

Când te dăruieşti total, atunci vei lăsa lucrurile să îşi urmeze propria lor cale. Când ambii iubiţi se dăruiesc, va apărea o armonie minunată. Ei vor lua multe poziţii sau nu

vor lua decât una şi se vor relaxa şi bucura. Asta depinde de forţa-vieţii, nu de incomoda decizie cerebrală. Nu trebuie să decizi nimic dinainte: aceasta este una dintre probleme. Tu decizi chiar şi când să faci dragoste. Consulţi cărţi pentru a şti când să faci dragoste.

Există cărţi care arată şi spun cum se face dragoste. Iar acest lucru nu face decât să arate ce fel de minte umană am produs noi. Fiecare consultă cărţi pentru dragoste.

Atunci aceasta devine doar cerebrală; vei gândi totul dinainte. Îţi faci un program, repeţi totul în minte şi apoi acţionezi. Acţiunea ta este doar o copie, nu va mai fi reală.

Doar te vei conforma unei repetiţii. În acest mod totul va deveni o actorie, o înşelătorie; nu va mai fi nimic autentic.

Doar predă-te şi mişcă-te odată cu forţa care îţi apare. De ce îţi este teamă? Dacă nu poţi să fi netemător faţă de iubita ta, atunci faţă de cine poţi să nu te temi într-adevăr? Iar odată ce simţi şi ştii că forţa-vieţii te ajută prin ea însăşi şi că ea urmează exact calea cea bună, atunci acest lucru îţi va oferi o introspecţie fundamentală a întregii tale vieţi. Vei putea să-ţi laşi întreaga viaţă în mâinile Divinului. Aceasta este iubita sau iubitul tău.

Atunci îţi vei lăsa întreaga viaţă Divinului. Nu mai gândeşti, nu mai plănuieşti, nu îţi mai forţezi viitorul după tot felul de planuri. Îţi permiţi să te mişti în viitor conform Divinului, conform Totului.

Dar cum poţi face ca uniunea sexuală să devină o meditaţie? Aceasta devine o meditaţie doar prin dăruire. Nu te gândi la ea; lasă totul să se întâmple, fii relaxat: nu plănui şi nu pleca înainte de vreme.

Aceasta este una din problemele fundamentale ale minţii: întotdeauna o ia înainte. Ea mereu caută un rezultat, iar acest rezultat nu poate exista decât în viitor şi atunci nu vei mai fi în actul propriu-zis, vei fi mereu în viitor căutând un rezultat. Această căutare a rezultatului distruge şi tulbura totul.

Doar fii în act. Ce este viitorul? Acesta va veni, dar

nu trebuie să îţi faci griji pentru el. Nu trebuie să îl treci pe lista problemelor şi necazurilor pe care le ai. El deja vine; deja a venit. Deci uită de el. Doar fii aici şi acum.

Sexul te poate face să pătrunzi în esenţa faptului de a fi aici şi acum. Iată singura piedică, singurul obstacol care se interpune în calea ta de a exista aici şi acum: faptul că gândeşti. Fii prezent. Sexul este, cred, singurul act prin care poţi exista aici şi acum. Nu poţi exista aici şi acum atât timp cât eşti la birou, nu poţi fi aici şi acum atât timp cât studiezi la colegiu, nu poţi fi aici şi acum nicăieri în această lume. Doar în iubire poţi fi aici şi acum.

Dar tu nici în ea nu eşti prezent, te gândeşti la rezultate, iar acum multe din cărţile moderne au creat multe probleme. Citeşti o carte despre cum să faci dragoste şi apoi devii îngrijorat, deoarece nu ştii dacă pui bine în practică informaţiile culese. Citeşti o carte în care se explică cum să execuţi, cum să iei o anumită poziţie, sau ce poziţie trebuie luată şi atunci începi să devii îngrijorat, deoarece nu ştii dacă o faci bine sau nu.

Psihologii au creat pentru minte griji noi. Acum ei spun că soţul trebuie să ţină minte dacă soţia sa atinge sau nu orgasmul. Astfel, el devine îngrijorat de acest lucru. Iar asemenea griji nu ajută la nimic, ele vor deveni chiar obstacole pentru tine.

Soţia este îngrijorată de faptul că trebuie să îi arate soţului că se simte beatific, ea nu ştie dacă îl ajută sau nu să se relaxeze total şi astfel devine îngrijorată. În acest mod totul devine fals. Ambii devin îngrijoraţi de rezultat şi datorită acestei griji, rezultatul nu va mai apare niciodată.

Uită totul. Pluteşte în acel moment şi permite-i corpului să se exprime în felul său. Corpul ştie ce face, el are propria sa înţelepciune. Acesta este constituit din celule sexuale. Are un program după care funcţionează, tu nu eşti necesar pentru el. Doar lasă-te în voia lui şi se va mişca singur. Această curgere, a ambilor parteneri va crea în mod automat meditaţia.

Iar dacă o poţi simţi prin uniunea sexuală, atunci să ştii un lucru: oricând te dăruieşti, te predai, te vei simţi la

fel. Atunci te poţi preda unui maestru. Atunci va exista o relaţie de iubire. Te poţi preda unui maestru şi apoi, în timp ce îţi apleci capul la picioarele sale, mintea va fi complet goală. Vei fi în meditaţie.

Nu vei mai avea nevoie nici măcar de un maestru. Vei putea sta afară şi să te dăruieşti cerului. Vei şti cum să te predai, asta este totul. Atunci te poţi preda chiar şi unui copac. Pare ceva prostesc, însă doar pentru că noi nu ştim cum să ne devotăm. Vedem o persoană primitivă, un băştinaş, care se devotează unui râu numindu-l mamă divină sau se predă răsăritului de soare sau unui copac şi îl vedem că îşi pleacă capul la rădăcina copacului şi i se predă acestuia – pentru noi, aceste lucruri par prosteşti.

Astfel de lucruri ne apar ca nişte superstiţii. Spui: „Ce prostii mai sunt şi acestea?! Ce poate face un copac? Ce ar putea face un râu?

Cum te poate ajuta soarele? Nu sunt nişte zei”. Dar orice lucru poate deveni o zeitate dacă te dăruieşti. Aşa că, dăruirea creează Divinitatea. Dintre – un anumit punct de vedere putem spune că nu există nimic divin, există doar mintea care se dăruieşte şi care creează divinitatea.

Dăruieşte-te iubitei şi aceasta va deveni divină. Dăruieşte-te iubitului şi acesta va deveni Divinul însăşi… Divinitatea este revelată prin dăruire totală. Predă-te unei pietre şi va deveni o persoană vie.

Deci, trebuie să ştii cum să te dăruieşti, iar când spun acest lucru nu înţeleg prin el o tehnică, ci înţeleg că fiecare are o posibilitate naturală de predare în iubire. Dăruieşte-te în iubire şi simte dăruirea acolo. Şi apoi las-o să se răspândească asupra întregii tale vieţi.

3. Te rog să explici dacă *anahata nada*, sunetul fără sunet, este un tip anume de sunet sau este tăcere totală. Şi de asemenea, explică cum poate starea plină de sunete să fie asemenea şi egală tăcerii.

Anahata nada nu este un tip de sunet, este tăcere, dar această tăcere poate fi auzită. Pentru a o exprima este dificil, deoarece vor apare întrebări şi îndoieli asupra faptului că tăcerea poate fi auzită.

Să încerc să explic… Eu stau pe acest scaun, dar dacă plec va fi observată, lipsa sau absenţa mea de pe acest scaun. Însă cine nu a fost aici când am stat pe scaun nu a avut de unde să ştie că am stat pe el. Acesta va vedea doar scaunul gol şi atât. Dar cu o clipă mai înainte am stat pe scaun şi m-au văzut toţi. Când plec, iar cei de aici privesc scaunul, aceştia vor vedea două lucruri: scaunul şi absenţa mea. Însă această absenţă va fi observată doar de către cei care m-au văzut şezând – nu şi de alţii care nu s-au aflat în cameră.

Noi auzim sunete, cunoaştem doar sunetele. Deci când tăcerea sau *anahata* nadasunetul subtil – apare, simţim că orice sunet a dispărut şi astfel putem simţi absenţa lor. De aceea este şi numit *anahata nada*. Mai este denumit şi *nada* – care înseamnă sunet. Dar „anahata” schimbă calitatea sunetului; anahata înseamnă necreat, deci este un sunet necreat.

Fiecare zgomot este un sunet creat. Ceea ce este creat va dispare. Eu pot să aplaud cu palmele şi astfel creez un sunet. Înainte, acesta nu exista, iar acum din nou nu mai există. A fost creat şi a dispărut în cele din urmă. Un sunet creat este cunoscut ca *ahata nada*, iar unul necreat este cunoscut ca *anahata nada* – sunetul care există întotdeauna. Ce este el? Nu este chiar un sunet. Tu îl numeşti sunet, deoarece este auzită absenţa sa.

Să presupunem că locuieşti lângă o cale ferată şi într-o zi anume nu mai circulă niciun tren, atunci vei auzi ceva ce nu poate auzi oricine. Vei auzi absenţa zgomotelor făcute de trenuri.

În trecut, călătoream aproape timp de trei săptămâni în fiecare lună cu trenul. La început a fost dificil de dormit în tren, iar apoi a devenit dificil de dormit acasă. Când nu mai dormeam în tren îmi lipsea zgomotele făcute de tren. Ori de câte ori ajungeam acasă îmi era dificil să dorm, deoarece simţeam absenţa sunetelor trenului.

Noi suntem obişnuiţi cu sunetele. Fiecare clipă a noastră este plină de sunete.

Capetele ne sunt constant umplute de sunete, sunete

şi iar sunete. Când mintea dispare, când nu te mai simţi în lumea sunetelor, atunci poţi simţi absenta lor. Această absenţă este inaudibilul.

Însă noi l-am numit *anahata nada*. L-am numit „nada" pentru că este audibil – însă pentru faptul că nu este chiar un sunet l – am numit şi „anahata" – necreat. Pare contradictorie această afirmaţie, sunet-necreat. Sunetul este creat; contrazicerea o face chiar acest „necreat". Însă toate experienţele profunde care apar în viaţă trebuie exprimate în termeni contradictorii.

Poţi întreba maeştrii precum Eckhart sau Jacob Boehme, sau maeştri zen precum Hui Hai sau Hvang Po sau Bodhidharma, sau Nagarjuna sau Vedanta sau Upanishadele, peste tot vei găsi termeni contradictorii despre astfel de experienţe.

Vedele scriu despre Dumnezeu astfel: „El este şi nu este".

Nici nu poţi găsi o expresie mai ateistă ca aceasta: „El este şi nu este. Este departe şi totuşi este aproape. Este departe şi, de asemenea, este şi aproape". Astfel de afirmaţii nu pot fi decât contradictorii. Upanishadele spun: „Nu îl poţi vedea, dar până când nu îl vezi nu ai văzut nimic". Ce fel de limbaj este acesta?

Lao Tze spune: „Adevărul nu poate fi rostit". Spune acest lucru şi totuşi scrie o carte despre adevăr în care încearcă să îl descrie. Este contradictoriu.

Un student s-a dus la un mare şi bătrân înţelept şi i-a spus: „Dacă mă ierţi, Maestre, vreau să îţi spun ceva despre mine. Am devenit ateu. Acum eu nu cred în Dumnezeu".

Înţeleptul îl întreabă: „Cât timp ai studiat scripturile?"

„Aproape 20 de ani am studiat *Vedele*" – a răspuns discipolul.

Aşa că înţeleptul a spus: „Cum, doar 20 de ani şi ai tupeul să spui că ai devenit un ateu?"

Discipolul rămase uimit. Ce tot spune acest bătrân? Şi i-a spus: „Sunt uimit. Ce vrei să spui? Mă faci să fiu mai

confuz decât atunci când am venit”.

Atunci înţeleptul i-a zis: „Du-te şi studiază Vedele. La început, căutătorul spune că Dumnezeu există, de-abia la sfârşit spune că Dumnezeu nu există”. Pentru a deveni ateist trebuie să treci mult timp prin teism. Dumnezeu este la început; Dumnezeu nu este la sfârşit. Nu te grăbi”. Atunci discipolul rămase mai nedumerit.

Cei care cunosc, spun întotdeauna: „Dumnezeu există şi nu există”. Cei care nu cunosc spun doar: „Dumnezeu există” – sau: „Dumnezeu nu există”. Doar adevăraţii cunoscători le spun pe amândouă împreună: „El este şi El nu este”. 7

„Anahata nada” este un termen contradictoriu, dar care este folosit cu foarte multă considerare. Este nevoie de o înţelegere profundă. Esenţa sa spune că fenomenul este simţit ca un sunet şi totuşi nu este un sunet propriu-zis. Este simţit ca un sunet, deoarece până acum ai simţit doar sunetele. Nu cunoşti alt limbaj. Cunoşti doar limbajul sunetelor: de aceea este simţit ca un sunet, însă el este tăcere şi nu sunet.

Întrebarea continuă: „Explică în ce mod starea plină de sunete poate fi egală cu aceea de tăcere totală”. Întotdeauna este aşa. Zero sau absolutul înseamnă acelaşi lucru!

De exemplu, dacă am un borcan complet gol şi altul complet umplut, ambele sunt complete. Unul este complet gol, iar celălalt complet plin. Însă ambele sunt complete, ambele sunt perfecte. Dacă borcanul este doar pe jumătate plin, atunci este pe jumătate-plin şi pe jumătate-gol. îl poţi numi jumate-gol sau jumate-plin, cum doreşti. Dar când este ori complet plin ori complet gol, un lucru este comun la amândouă: completitudinea.

Tăcerea este completă. Nu poţi face nimic pentru a crea mai multă tăcere, înţelege acest lucru: ea este completă. Atunci ai ajuns la un punct peste care nu mai este posibilă nicio mişcare. Iar dacă un sunet este total nu îi mai poţi adăuga nimic. Ai ajuns la limită; nu o mai poţi depăşi. Iată ce se înţelege prin comun, prin complet.

Unii pot numi acest lucru tăcere, deoarece nu se aude niciun sunet; totul este absent. Aceasta este completă, absolută, nu poţi face mai mult. Sau poţi spune că este un sunet complet, total, absolut; nimic nu îi mai poate fi adăugat, dar în ambele cazuri indicaţia fiecăruia este dată pentru a arăta perfecţiunea, întregul, absolutul.

Însă depinde de minte. Există două tipuri de minţi şi două tipuri de exprimări. De exemplu, dacă îl întrebi pe Buddha: „Ce se întâmplă în meditaţia profundă? Ce se întâmplă când se atinge *samādhi*?" îţi va răspunde: „Acolo nu va mai fi *dukkha* – nu va mai fi durere" – şi nu va spune niciodată că acolo este beatitudine, ci doar că nu mai există durerea.

Dacă îl întrebi pe Shankara acesta nu va vorbi despre durere ci va spune simplu: „Acolo va fi beatitudine – beatitudinea absolută".

Ambele afirmaţii exprimă aceeaşi experienţă. Ceea ce spune Buddha „fără durere" se referă la lume. Mesajul este: „Acolo nu mai sunt durerile pe care le-am cunoscut. Iar orice există acolo, nu se poate exprima în limbaj".

Shankara spune: „Acolo este beatitudine – beatitudinea absolută". Nu spune niciodată, nu vorbeşte niciodată despre lume şi durerile ei, nu se referă la lumea ta; ci se referă doar la experienţa în sine. El este pozitiv; Buddha este negativ în exprimare.

Însă ei indică şi arată aceeaşi Lună de pe cer. Degetele lor diferă, dar ceea ce indică acestea este unul şi acelaşi lucru.

33. SPIRITUALITATEA ACTULUI SEXUAL TANTRIC

22. II.1973, Bombay

SUTRE:

48. La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evita tăciunii încinşi de la sfârşit.

49. Când într-o astfel de îmbrăţişare simţurile vibrează precum frunzele, pătrunde în aceasta vibraţie.

50. Chiar amintindu-ţi uniunea, fără îmbrăţişare, transformarea.

51. Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat, pătrunde această bucurie.

52. Când mănânci sau bei, devino gustul mâncării sau al băuturii şi fii plin.

Sigmund Freud a spus că omul este născut nevrotic. Dar este doar jumătate de adevăr. Omul nu este născut nevrotic, ci este născut într-o umanitate nevrotică şi societatea din jurul omului îl va face nevrotic mai devreme sau mai târziu. Omul este

născut normal şi natural, dar în momentul în care nou-născutul devine parte a societăţii actuale, nevroza începe să apară. Aşa cum suntem acum, noi suntem nevrotici, iar nevroza aceasta a apărut dintr-o ruptură adâncă. Tu nu eşti unul: eşti împărţit în două sau chiar mai multe părţi. Acest lucru trebuie bine înţeles; doar atunci se poate începe practica tantrei.

Simţirea şi gândirea fiecăruia au devenit două lucruri diferite – aceasta este nevroza. Ele s-au împărţit, s-au divizat şi tu ai devenit identificat cu partea gândirii, nu cu cea a simţirii. Iar. simţirea este mult mai reală decât gândirea; simţirea este mai naturală decât gândirea. Tu ai apărut cu o inimă simţitoare, iar gândirea este cultivată, este dată de societate. Simţirea a devenit ceva reprimat. Chiar şi când spui că simţi, doar gândeşti că simţi. Simţirea a devenit moartă din anumite motive.

Când se naşte un copil, el este o fiinţă simţitoare: simte lucrurile. El nu este încă o fiinţă gânditoare. Este natural, ca orice lucru natural – ca un copac sau un animal. Dar noi începem să-l modelăm, să-l cultivăm. El trebuie să-şi reprime simţirea, deoarece părinţii îi impun. Va fi condamnat. Nu va fi apreciat, nu va fi iubit.

El nu este acceptat aşa cum este. El trebuie să se controleze, să se comporte conform anumitor modele, anumitor ideologii. Doar atunci va fi iubit.

Iubirea nu-i este arătată decât dacă urmează anumite reguli. Iar aceste reguli sunt impuse din afară, ele nu sunt naturale. Fiinţa naturală începe să devină reprimată şi

astfel începe să se impună irealul, ne-naturalul. Acest ireal este mintea ta. Apoi, va apărea un moment când ruptura este atât de mare încât nu o mai poţi depăşi. Vei uita complet care era natura ta adevărată. Eşti doar o mască, o faţă falsă, cea originară este pierdută. Şi îţi va fi teamă să simţi originalul, naturalul, deoarece în acel moment întreaga societate va fi împotriva ta. Deci chiar tu însuţi eşti împotriva naturii tale adevărate.

Acest lucru creează o stare nevrotică. Nu mai ştii ce vrei, nu mai ştii care sunt nevoile tale reale şi autentice. Acum vei umbla după nevoi ireale, deoarece numai inima îţi poate arăta care sunt nevoile tale adevărate. Când sunt suprimate, vei crea nevoi simbolice. De exemplu, începi să mănânci din ce în ce mai mult, să te îndopi cu mâncare şi să nu simţi niciodată că te-ai săturat. Nevoia este pentru iubire, nu pentru mâncare. Hrana şi iubirea sunt strâns legate, iar când nevoia de iubire este suprimată, începi să simţi o falsă nevoie de mâncare şi astfel începi să te îndopi. Datorită faptului că această nevoie este falsă, ea nu poate fi niciodată satisfăcută şi noi trăim numai în nevoi false. De aceea nu există satisfacţie.

Tu vrei să fii iubit, aceasta este o nevoie fundamentală – naturală. Dar ea poate fi deviată într-o dimensiune falsă. De exemplu, nevoia de iubire, de a fi iubit, se perverteşte într-o nevoie falsă prin care încerci să atragi asupra ta atenţia altora. Vrei ca alţii să-ţi dea atenţie. Mulţi îţi vor da atenţie, dar nevoia reală este aceea de a fi iubit. Şi chiar dacă te vei afla în centrul atenţiei întregii lumi, tot nu vei fi satisfăcut, nevoia reală nu poate fi satisfăcută astfel. Aceasta poate fi satisfăcută chiar de o singură persoană care te iubeşte, care îţi dă atenţie din iubire.

Când iubeşti îi dai atenţie acelei persoane. Atenţia şi iubirea sunt strâns legate între ele. Dacă suprimi nevoia de iubire, atunci aceasta devine doar o nevoie simbolică; vei avea nevoie de atenţia altora. Aceasta o poţi obţine, dar nu vei obţine şi satisfacţia. Nevoia este falsă, neconectată la natural, la nevoia fundamentală. Această divizare a

personalităţii este nevroza.

Tantra este un concept foarte revoluţionar – cel mai vechi şi totuşi cel mai nou. Tantra este una dintre cele mai vechi tradiţii şi totuşi este netradiţională. Ea spune că până când nu eşti întreg nu vei face altceva decât să îţi iroseşti viaţa. Tu nu trebuie să rămâi în această stare divizată. Trebuie să devii unul. Ce să faci ca să devii unul? Gândirea nu te va ajuta, deoarece ea este o tehnică care divide. Gândirea este analitică. Ea divide; împarte lucrurile. Simţirea uneşte, sintetizează, adună lucrurile într-un singur punct. Deci poţi continua să gândeşti, să citeşti, să studiezi, să contempli. Dar aceasta nu te va ajuta până când nu vei fi întors în centrul simţirii. Însă este foarte dificil, deoarece chiar şi atunci când vorbim de centrul simţirii, noi gândim!

Când spui cuiva: „Te iubesc” – fii atent dacă acesta este doar un gând sau este un sentiment, o simţire. Dacă este doar un gând, atunci tu pierzi ceva.

Un sentiment este un întreg: întreaga ta minte, corpul, totul este implicat în el. În gândire doar capul este implicat şi nici acesta tot, ci doar un fragment din el. Prin el trece un gând, care poate în momentul următor va dispărea. În gândire nu este folosit decât un fragment al minţii, iar acest lucru creează multă suferinţă în viaţă – deoarece faci promisiuni pe care nu le poţi îndeplini. Poţi spune: „Te iubesc şi te voi iubi mereu”. Dar aceasta este o promisiune pe care nu o poţi îndeplini, deoarece ea este dată de un gând fragmentar. În el nu este implicată toată fiinţa ta. Şi ce vei face mâine, când fragmentul a dispărut şi gândul nu mai se află acolo? Acum promisiunea va deveni o încătuşare.

Sartre afirmă că fiecare promisiune este falsă. Tu nu poţi promite, deoarece nu eşti întreg. Promisiunea este făcută doar de o parte din tine şi când acea parte nu va mai fi acolo, ce vei face? Cine va îndeplini promisiunea? Ipocrizia este născută doar din simplul motiv că, atunci când promiţi ceva, pretinzi că tu îndeplineşti acea promisiune. Astfel totul devine fals. Tantra spune să

pătrunzi adânc înăuntru, până în centrul simţirii. Ce să faci şi cum să pătrunzi? Vom pătrunde esenţa sutrelor. Fiecare sutra reprezintă un efort prin care poţi redeveni întreg.

48. La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evita tăciunii încinşi de la sfârşit.

Sexul poate reprezenta o foarte profundă satisfacţie şi el te poate arunca înapoi în întreg, în natural, în fiinţa reală. Sunt anumite motive care trebuie înţelese. Primul: sexul este un act total. Eşti aruncat din minte, din echilibru. De aceea există atât de multă teamă de sex. Eşti identificat cu mintea, iar sexul este un act non-mental. Devii lipsit de cap; în uniunea sexuală capul se dizolvă. Acolo nu mai există raţiune şi niciun fel de proces mental. Dacă totuşi mai există vreun proces mental, atunci acela nu va fi un act sexual real, autentic. Nu va exista niciun fel de orgasm, nicio satisfacţie. Atunci actul în sine devine doar un lucru local, devine ceva cerebral – ceea ce s-a şi întâmplat în zileje noastre.

În lume există atât de multă preocupare pentru sex, atât de multă dorinţă, dar aceasta nu este datorată faptului că lumea a devenit mai sexuală. Ci din cauză că oamenii nu se mai pot bucura de sex ca de un act total. Înainte, lumea era mult mai sexuală. Din acest motiv nu exista această preocupare legată de sex. Această preocupare arată de fapt că realul este pierdut şi că nu mai predomină decât falsul. Mintea modernă a devenit sexuală deoarece actul sexual în sine nu mai există. Chiar şi el a fost transferat minţii. A devenit mental; tu îl gândeşti, îl raţionezi.

Mulţi vin la mine… îmi spun că se gândesc la sex; le place să se gândească la el, să citească despre acesta, să vadă poze sau filme. Le place acest lucru, dar când apare momentul actului sexual simt brusc că nu mai îi interesează. Simt chiar că devin impotenţi. Când se gândesc la el simt energia vitală. Dar când vor să îl practice simt că nu mai au niciun fel de dorinţă pentru acesta, niciun fel de energie. Ei simt că întreg corpul le-a devenit mort.

Ce se întâmplă cu ei? Chiar şi actul sexual a devenit mental. Ei pot doar să se gândească la el: nu îl mai pot face, deoarece acesta le va implica toată fiinţa lor. Şi ori de câte ori este nevoie de întreg, capul devine neliniştit, deoarece el atunci nu mai poate stăpâni nimic; nu mai poate avea controlul.

Tantra foloseşte actul sexual pentru a te face întreg, însă atunci va trebui să pătrunzi în el într-un mod foarte meditativ. Vei pătrunde în el uitând de tot ce ai citit, de tot ce ai studiat, tot ce ai auzit, tot ce te-a învăţat societatea despre el – biserica, religia sau învăţătorii. Uită totul şi lasă-te implicat în el în totalitatea ta. Uită să mai controlezi! Bariera este controlul. Mai degrabă, lasă-te condus de el; nu îl controla. Implică-te în el ca şi cum ai devenit nebun. Starea non-mentală arată precum nebunia.

Devino corpul, deoarece el este întreg. În modul în care astăzi există omul modern doar sexul pare pentru el cea mai uşoară posibilitate să îl facă întreg şi asta deoarece sexul este centrul biologic cel mai profund dinăuntrul tău. Tu eşti născut din el. Fiecare celulă a ta este o celulă sexuală; întregul corp este doar un fenomen al energiei sexuale.

Această sutră spune: *La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evită tăciunii încinşi de la sfârşit*. Şi aceasta este diferenţa. Pentru tine actul sexual este o uşurare. Iar când îl începi eşti în grabă. Doreşti doar să te uşurezi. Energia abundentă, energia care este în plus va fi eliminată şi te vei simţi uşurat. Simţi că trebuie să faci ceva. Iar când energia este eliberată, te vei simţi slăbit. Şi tu poţi considera această slăbire ca fiind relaxare. Deoarece nu mai există excitare şi nici energie, te poţi relaxa. Dar aceasta este o relaxare negativă. Când nu te poţi relaxa decât prin aruncarea energiei, atunci vei plăti un preţ costisitor. O asemenea relaxare nu poate fi decât fizică. Ea nu poate pătrunde în adâncuri şi nu poate deveni spirituală. Această sutră spune să nu fii grăbit şi să nu tânjeşti după final: rămâi cu începutul. Există două părţi

ale actului sexual – începutul şi sfârşitul. Rămâi cu începutul. Partea de început este mult mai relaxată, mult mai efervescentă. Dar nu fi grăbit să te îndrepţi spre final. Uită complet de final.

La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evită tăciunii încinşi de la sfârşit. În timp ce te reverşi, nu gândi în termeni de uşurare; rămâi cu acea energie care se revarsă. Nu căuta ejacularea; uită complet de aceasta. Rămâi doar în acest început fierbinte. Rămâi cu iubitul sau iubita ca şi cum aţi devenit unul. Creează un cerc.

Există trei posibilităţi. Doi iubiţi care se întâlnesc pot crea trei figuri geometrice. Poate ai văzut o poză din alchimie în care un bărbat şi o femeie stau dezbrăcaţi în interiorul a trei figuri geometrice. Una din ele este un pătrat, cealaltă este un triunghi şi a treia este un cerc.

Aceasta este una din cele mai vechi analize tantrice şi alchimice a actului sexual. În mod normal, când te afli în actul sexual, există patru persoane, nu două, iar acesta este pătratul: acolo există patru unghiuri deoarece tu eşti divizat în două – în partea gândirii şi cea a simţirii. Partenerul este şi el divizat în două. Sunteţi patru persoane. Nu se întâlnesc două persoane, ci patru. Datorită acestui lucru nu poate exista o întâlnire profundă. Există patru colţuri şi întâlnirea este doar un fals. Pare o întâlnire, dar nu este. Acolo nu poate fi o comuniune, deoarece partea interioară a ta şi a iubitei sau iubitului sunt ambele ascunse. Acolo se întâlnesc doar două capuri, doar două procese de gândire – nu două procese de simţire. Ele sunt ascunse.

Al doilea tip de întâlnire poate fi ca un triunghi. Tu eşti doi – două unghiuri a bazei. Pentru un moment devii unul, eşti precum al treilea unghi al triunghiului. Pentru un moment dualitatea ta este pierdută şi tu devii unul. Aceasta este o întâlnire mai bună decât cea pătrată, deoarece cel puţin pentru un moment există unitatea. Această unitate îţi dă vitalitate şi sănătate. Te vei simţi viu şi tânăr.

Dar al treilea mod de întâlnire este cel mai bun şi aceasta este o întâlnire tantrică: tu devii un cerc. Nu există unghiuri şi întâlnirea nu se petrece doar pentru un singur moment. Întâlnirea este atemporală; în ea nu mai există timp. Iar asta se poate întâmpla doar dacă nu cauţi ejacularea. Dacă o cauţi, atunci întâlnirea va deveni triunghiulară – deoarece în clipa în care există ejaculare este pierdut punctul de contact.

Rămâi cu începutul; nu te îndrepta spre final. Cum să rămâi în început? Trebuie ţinute minte mai multe lucruri. Primul, nu considera actul sexual ca pe o cale de a ajunge undeva anume. Nu îl considera ca fiind un mijloc sau un instrument, este finalul în el însuşi. În al doilea rând, nu te gândi la viitor, rămâi cu prezentul. Iar dacă nu poţi rămâne în prezent, în începutul actului sexual, atunci nu poţi niciodată rămâne în prezent – deoarece chiar natura actului este astfel încât te aruncă în prezent.

Rămâi în prezent. Bucură-te, savurează întâlnirea dintre cele două corpuri, două suflete şi contopeşte-te cu celălalt. Uită că te îndrepţi spre ceva anume. Rămâi în prezent fără să te îndrepţi spre nimic şi topeşte-te. Căldura, iubirea de acolo, totul trebuie să se îndrepte spre o situaţie în care două persoane se contopesc una cu cealaltă. Din acest motiv, dacă nu există iubire, actul sexual este un act grăbit. Tu îl foloseşti pe celălalt; celălalt a devenit un mijloc, un instrument. Iar celălalt te foloseşte pe tine. Tu îl exploatezi pe celălalt, nu te contopeşti, nu te topeşti în el. Odată cu iubirea te poţi contopi. Aceasta îţi va deschide la început multe şi noi viziuni.

Dacă nu te grăbeşti să termini actul, acesta devine, treptat mai puţin sexual şi mai mult spiritual. Organele sexuale se vor contopi şi ele. Apare o profundă şi tăcută comuniune între energiile celor două corpuri în care poţi rămâne ore întregi. Această împreunare şi comuniune se aprofundează, se adânceşte odată cu trecerea timpului. Dar nu gândi. Rămâi în acel moment fiind profund contopit. Ea devine un extaz, un *samādhi*, o conştiinţă cosmică. Şi dacă poţi cunoaşte aceasta, dacă o poţi simţi şi

realiza, mintea ta sexuală va deveni non-sexuală. Astfel poate fi obţinută o profundă *brahmacharya*, abstinenţă sau celibat. Această continenţă poate fi obţinută!

Pare paradoxal, deoarece noi am gândit întotdeauna în termeni absolutişti, cum că o persoană abstinentă nu trebuie să fie atrasă de celălalt sex, nu trebuie să se întâlnească cu celălalt sex. El trebuie să scape, să evite asta. Dar atunci apare o abstinenţă falsă: mintea continuă să gândească la celălalt sex. Şi cu cât fugi mai mult de celălalt, cu atât te vei gândi mai mult, deoarece aceasta este o nevoie fundamentală.

Tantra spune să nu încerci să fugi; nu există scăpare. Mai degrabă foloseşte-te de natura ta pentru a te înscende. Nu lupta: acceptă natura pentru a o transcende. Dacă această comuniune cu iubita sau iubitul este prelungită fără ca în minte să existe un final, atunci poţi rămâne în început.

Excitarea este energie. O poţi pierde; poţi ajunge la un vârf. Atunci energia este pierdută şi va urma o depresiune, o slăbiciune. O poţi considera ca fiind relaxare, dar este negativă.

Tantra îţi dă posibilitatea obţinerii unei relaxări mult mai profunde care este pozitivă. Ambii iubiţi topindu-se unul în celălalt, dându-şi energie vitală unul altuia; ei devin un cerc şi energia lor începe să se mişte circular. Ei îşi dau viaţă unul altuia, reîmprospătând şi reînnoind viaţa. Nu este pierdută niciun fel de energie. Mai degrabă este câştigată energie, deoarece prin contactul cu celălalt sex fiecare celulă a ta este excitată, este pusă în faţa unei competiţii. Şi dacă poţi să te contopeşti în această excitare fără ca să o conduci spre un vârf, dacă poţi rămâne în început fără să devii fierbinte, doar să rămâi călduţ, atunci cele două „călduri” se vor întâlni şi poţi prelungi îmbrăţişarea sexuală pentru un timp foarte îndelungat. Fără să existe ejaculare, fără să arunci energia în afară, actul devine o meditaţie şi prin el tu devii întreg. Prin el personalitatea ta nu va mai fi divizată; ea este întregită, este unită.

Toate nevrozele sunt doar „divizări”. Dar dacă eşti din nou întreg, tu devii ca un copil – inocent. Şi odată ce cunoşti această inocenţă poţi în continuare să te comporţi în societate aşa cum ţi se cere. Este o cerinţă şi tu o îndeplineşti. Dar tu nu te mai afli în ea, doar joci un rol.

Va trebui să foloseşti feţe şi măşti ireale, deoarece trăieşti într-o lume ireală; altminteri societatea te va ucide. Noi am ucis foarte multe feţe reale. L-am crucificat pe Iisus, deoarece s-a comportat ca un om adevărat. Societatea ireală nu va tolera aşa ceva. Noi l-am otrăvit pe Socrate pentru că s-a comportat ca un om real. Comportă-te aşa cum îţi cere societatea; nu crea probleme inutile pentru tine şi pentru alţii. Iar odată ce-ţi cunoşti întregul şi fiinţa reală, societatea ireală nu te mai poate face nevrotic; nu te mai poate înnebuni.

La începutul uniunii sexuale fii atent pe focul de la început şi continuând astfel, evita tăciunii încinşi de la sfârşit. Dacă există ejaculare, energia este irosită şi risipită. Atunci nu mai există niciun foc. Tu doar eşti eliberat de energia ta fără ca să câştigi nimic.

49. Când într-o astfel de îmbrăţişare simţurile vibrează precum frunzele, pătrunde în această vibraţie.

Când într-o astfel de îmbrăţişare, într-o asemenea comuniune profundă cu iubitul sau iubita, *simţurile vibrează precum frunzele, pătrunde în această vibraţie*. Noi am devenit fricoşi: în timp ce facem dragoste nu permitem corpurilor să se mişte, pentru că dacă li se permite multă mişcare actul sexual se va răspândi în tot corpul. Tu îl poţi controla când el este localizat doar în centrul sexual. Mintea poate păstra controlul. Când se răspândeşte în tot corpul nu-l mai poţi controla. Poţi începe să tremuri sau să ţipi şi nu vei putea să-l mai controlezi odată ce acesta preia comanda.

Noi suprimăm mişcările. În toată lumea sunt suprimate mişcările şi vibraţiile pe care le simt femeile. Ele rămân doar nişte corpuri moarte. Bărbatul este cel care acţionează. Ele sunt doar nişte parteneri pasivi. De ce se întâmplă aşa ceva? De ce peste tot în lume bărbaţii

suprimă mişcările femeilor într-o asemenea măsură?

Există o frică – deoarece odată ce corpul femeii devine dinamic, este foarte dificil pentru un bărbat să o mai satisfacă: deoarece o femeie poate avea orgasmuri în lanţ; un bărbat nu poate. Un bărbat nu poate avea decât un singur orgasm; o femeie poate avea multe orgasmuri la rând. Există multe cazuri. Orice femeie poate avea cel puţin trei orgasme în lanţ, dar bărbatul nu poate avea decât unul. După orgasmul care îi apare bărbatului, femeia este dinamizată şi este pregătită să aibă şi alte orgasme. Dar atunci va fi dificil. Cum să continui? Cum să te mai descurci?

Ea are nevoie imediat de un alt bărbat, iar sexul în grup este ceva tabu. Peste tot în lume noi am creat societăţi monogame. Şi astfel 80 până la 90% din femei nu cunosc ce este orgasmul. Ele pot naşte copii – asta este altceva. Ele pot satisface bărbatul; aceasta este iarăşi altceva. Dar ele nu sunt niciodată satisfăcute. Deci, când vezi atâta amărăciune pe faţa femeilor din întreaga lume – tristeţe, frustrare – este normal. Nevoia lor fundamentală nu este satisfăcută.

Vibraţia şi tremurarea este minunată, deoarece când începi să tremuri în actul sexual, energia începe să curgă peste tot în corp, să vibreze peste tot. Atunci va fi implicată fiecare celulă a corpului. Fiecare celulă devine vie se trezeşte la viaţă, iar acest lucru se datorează faptului că fiecare celulă este o celulă sexuală.

Ai fost conceput din două celule sexuale; acele două celule sexuale sunt multiplicate peste tot în corpul tău. Ele s-au înmulţit, dar unitatea de bază rămâne celula sexuală. Când îţi vibrează tot corpul, aceasta nu este doar o întâlnire între iubiţi. Înăuntrul corpului de asemenea fiecare celulă se întâlneşte cu opusul ei. Iar acest lucru este dovedit chiar de vibraţiile care apar. Va părea ceva animalic, dar omul este un animal.

Această sutra spune: *Când într-o astfel de îmbrăţişare simţurile îţi vibrează precum frunzele…* Priveşte un copac care se află în bătaia unui vânt puternic.

Chiar şi rădăcinile îi sunt zdruncinate, fiecare frunză este scuturată. Doar fii ca un copac. În uniunea sexuală nu se întâmplă altceva decât apariţia unei energii puternice care suflă prin tine. Vibrează! Permite-i fiecărei celule din corp să danseze, acest lucru trebuie să fie făcut de ambii parteneri. Iubita va dansa, fiecare celulă îi vibrează. Deabia atunci puteţi amândoi să vă întâlniţi cu adevărat, iar această uniune nu este mentală. Este o întâlnire a bioenergiilor voastre. Intră, pătrunde în această vibraţie şi în timp ce vibrezi nu sta deoparte. Nu fi un spectator, deoarece mintea este spectatorul. Nu sta deoparte! Devino vibraţia. Uită de totul şi devino vibraţia. Nu doar corpul tău vibrează: ci tu, fiinţa ta întreagă. Devii vibraţia în sine. La început sunt două energii care vibrează, dar în final va rămâne doar un cerc – nu mai este nimic dual.

Ce se va întâmpla în acest cerc? În primul rând, vei face parte dintr-o forţă existenţială – nu o minte socială, ci o forţă existenţială. Tu vei fi parte din întregul cosmos. În acea vibraţie vei fi o parte din univers. Acel moment este de o mare creativitate. Atunci cei doi sunt dizolvaţi. Ei devin lichizi curgând unul în celălalt. Mintea este pierdută, divizarea este pierdută. Atunci tu ai o unicitate, o unitate

Aceasta este *advaita*, aceasta este non-dualitatea. Şi dacă nu poţi simţi această non-dualitate, atunci toate filosofiile non-duale sunt fără de folos.

Acestea sunt doar vorbe. Odată ce cunoşti acest moment existenţial non-dual, doar atunci poţi înţelege Upanishadele. Doar atunci poţi înţelege ceea ce spun misticii – despre ce vorbesc ei când se referă la unicitate, la unitatea cosmică, la întreg. Atunci tu nu eşti separat de lume, nu eşti străin de ea. Existenţa va deveni casa şi căminul tău. Şi odată cu sentimentul: „Acum sunt acasă în existenţă” – toate grijile dispar. Atunci nu mai există frică, luptă, conflict. Aceasta este ceea ce Lao Tzu sau Shankara numeşte *advaita*. Îţi poţi alege propriul tău cuvânt pentru aceasta, însă el poate fi uşor de simţit printr-o profundă îmbrăţişare de iubire. Dar fii viu, vibrează şi devino însăşi vibraţia.

50. Chiar amintindu-ţi uniunea, fără îmbrăţişare, transformarea.

Odată ce cunoşti, nu mai este nevoie de iubit, sau iubită. Îţi poţi aminti actul şi poţi pătrunde în el. Dar mai întâi trebuie să cunoşti sentimentul. Dacă îl cunoşti, poţi avea aceeaşi experienţă chiar şi fără iubit sau iubită. Este puţin mai dificil, dar se întâmplă. Şi până când nu se întâmplă tu continui să fii dependent de iubita ta. Dacă ai cunoscut momentul când tu nu mai erai în actul sexual, ci acolo exista doar o energie vibratoare prin care s-a creat un cerc cu iubita sau iubitul, în acel moment acolo nu mai exista un iubit. În acea clipă doar tu eşti. Acelaşi lucru se întâmplă şi pentru el; nu există decât el sau ea. Această unicitate este centrată înăuntrul tău. Pentru femei este mai uşor să aibă acest sentiment, deoarece ele fac dragoste întotdeauna cu ochii închişi.

În timpul când practici această tehnică este bine să ţii ochii închişi. Acolo nu există decât un sentiment interior al unui cerc, un sentiment interior de unitate. Închide ochii; întinde-te ca şi cum ai fi cu iubitul sau iubita. Adu-ţi aminte şi începe să simţi. Corpul va începe să tremure şi să vibreze. Permite-i! Uită complet de faptul că eşti singur. Mişcă-te ca şi cum ai fi cu partenerul. La început va fi „ca şi cum”. Dar după câteva zile de practică, vei simţi că celălalt chiar este prezent.

Mişcă-te ca şi cum pătrunzi în actul iubirii. Fă orice ai fi făcut într-o uniune amoroasă cu iubita sau iubitul tău. Ţipă, mişcă –te, tremură. În curând acel cerc miraculos îşi va face apariţia. În curând vei simţi că cercul este creat, dar acum acesta nu este creat cu o femeie sau cu un bărbat. Dacă eşti bărbat, atunci întregul univers a devenit femeie; dacă eşti femeie, atunci întreg universul a devenit bărbat. Acum te afli într-o profundă comuniune cu Existenţa însăşi; iar uşa – celălalt – a dispărut.

Celălalt este doar o poartă. Când faci dragoste cu o femeie, tu faci dragoste cu existenţa în sine. Femeia este doar o uşă, bărbatul este doar o poartă. Celălalt este doar o poartă care te introduce în întreg, dar tu eşti aşa grăbit

încât nu simţi niciodată acest fapt. Dacă rămâi în comuniune, într-o îmbrăţişare profundă ore întregi, vei uita de celălalt şi acesta va deveni o extensie a întregului. Odată ce cunoşti această tehnică o poţi folosi singur, iar atunci îţi va apărea o nouă libertate – eliberarea de celălalt.

Într-adevăr celălalt devine întreaga Existenţă – iubita, iubitul – şi atunci prin această tehnică se poate rămâne în constantă comuniune cu Existenţa. Apoi, o poţi folosi şi în alte dimensiuni. O poţi folosi în plimbarea de dimineaţă. Atunci te vei afla în comuniune cu aerul cu soarele care răsare, cu stelele şi copacii. O poţi folosi noaptea privind stelele sau Luna.

Când cunoşti, poţi fi în comuniune amoroasă cu întregul univers.

Dar este bine să începi cu ajutorul fiinţelor umane, deoarece ele sunt mai aproape de tine – un alt om reprezintă partea cea mai apropiată a universului faţă de tine. Însă el nu este indispensabil. Poţi face o săritură uitând complet de poartă – *Chiar amintindu-ţi uniunea*, *transformarea* – şi vei fi transformat, vei deveni nou.

Tantra foloseşte sexul ca pe un vehicul. El este energie; poate fi folosit ca un vehicul. Te poate transforma şi îţi poate oferi stări transcendentale. Dar în modul în care folosim noi sexul este dificil să ajungem la aşa ceva – actul amoros nu mai este natural. Chiar şi animalele sunt mai bine situate în acest domeniu: ele îl folosesc într-un mod foarte natural. Căile şi modurile noastre de folosire sunt pervertite. Bombardarea constantă a minţii cu ideea că sexul este un păcat a creat înăuntrul fiecăruia o mare barieră. Tu nu-ţi permiţi niciodată o totală relaxare, o totală eliberare în act. Condamnarea există în permanenţă – iar acest fapt este valabil chiar şi pentru noua generaţie. Tinerii pot spune că pentru ei sexul nu este un păcat sau ceva tabu, dar nu-ţi poţi despovăra subconştientul aşa uşor. El a fost prelucrat timp de secole întregi; în el se află întregul trecut uman. Aşa că, poate dacă nu-l condamni conştient, subconştientul o face însă în mod sigur. Tu nu te

afli niciodată total în act. Ceva anume este lăsat deoparte. Acest ceva creează divizarea, ruptura.

Tantra spune să te implici total în act. Uită de tine, de civilizaţie, de religie, de cultură, de ideologie. Uită de totul. Doar fii în actul sexual: pătrunde total în el; nu lăsa nimic afară. Devino lipsit de gândire. Doar atunci apare conştientizarea faptului că ai devenit unit cu celălalt. Iar acest sentiment de unicitate poate fi apoi detaşat de partener şi poate fi folosit cu întregul univers. Poţi avea o uniune amoroasă cu un copac, cu Luna, cu orice. Odată ce ştii cum să creezi acest cerc, îl vei putea crea cu orice.

Poţi crea acest cerc înăuntrul tău, deoarece bărbatul este şi bărbat şi femeie, acelaşi lucru fiind valabil şi în privinţa femeii. Acest lucru este datorat faptului că ai fost creat de doi: de un bărbat şi o femeie. Poţi crea acest cerc înăuntrul tău şi odată ce este creat – bărbatul întâlneşte femeia din tine, femeia interioară întâlneşte bărbatul – te vei afla în îmbrăţişare cu tine însuţi.

Şi doar când este creat acest cerc este atinsă adevărata abstinenţă, adevăratul celibat. Altminteri abstinenţa este doar perversiune şi aceasta poate crea propriile ei probleme. Când este creat acest cerc interior, eşti eliberat.

Iată mesajul tantric: sexul este cea mai profundă încătuşare şi totuşi poate fi folosit ca un vehicul pentru cea mai înaltă libertate. Tantra spune că otrava poate fi folosită ca medicament, dar pentru aceasta este nevoie de înţelepciune. Deci nu condamna nimic. Mai degrabă foloseşte. Nu fi împotriva la nimic. Găseşte metode prin care să-l foloseşti şi apoi să-l transformi. Tantra este o profundă şi totală acceptare a vieţii. Este singura de acest gen. De-a lungul tuturor secolelor care au trecut, tantra este unică. Ea spune să nu arunci nimic, să nu fii împotriva la nimic şi să nu creezi niciun fel de conflict, deoarece prin conflicte vei fi distructiv faţă de tine însuţi.

Toate religiile sunt împotriva sexului, toate se tem de el, asta deoarece el reprezintă o energie imensă. Odată ce pătrunzi în el, tu nu mai exişti şi curentul te va putea duce

oriunde – acesta este motivul pentru care apare frica.

Atunci nu faci altceva decât să creezi o barieră care să te separe de curent şi care să nu-i permită acestei energii vitale să te influenţeze: trebuie să fii stăpânul ei.

Tantra este singura ştiinţă care spune că acest control este fals, bolnav, patologic, deoarece tu nu poţi fi cu adevărat despărţit de acest curent. Tu eşti el. Deci, toate divizările vor fi false şi arbitrare. În mod fundamental nu este posibilă nicio diviziune deoarece tu eşti curentul, eşti parte şi întreg din el, un val care este parte integrantă a sa. Însă te poţi îngheţa şi separa de curent, dar această îngheţare va însemna moarte. Umanitatea a devenit moartă. Nimeni nu este cu adevărat viu; fiecare este doar un gheţar care pluteşte în derivă. Topeşte-te!

Tantra spune să te topeşti. Nu deveni precum un gheţar: topeşte-te şi devino una cu râul, cu oceanul. Devino una cu el, simte-te una cu el, contopeşte-te în el, fii conştient şi acolo va apărea transformarea. Acolo este transformarea. Această transformare nu se face prin conflict, ci prin conştientizare. Aceste trei tehnici sunt foarte-foarte ştiinţifice, dar prin ele sexul va deveni altceva decât ceea ce cunoşti tu acum… Atunci el nu va fi doar o uşurare, nu va fi o risipire a energiei. Atunci în el nu va mai exista final. Devine un cerc meditativ.

51. Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat, pătrunde această bucurie.

Intră în această bucurie şi devino una cu ea – orice bucurie, orice fericire. Acesta este doar un exemplu: *Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat…* Brusc vezi un prieten pe care nu l-ai văzut de mulţi ani. Un sentiment de bucurie te va înconjura. Dar atenţia ta va fi îndreptată asupra prietenului, nu asupra bucuriei. Astfel pierzi ceva şi această bucurie va fi momentană. Atenţia ta este focalizată asupra prietenului: vei începe să vorbeşti, să-ţi readuci aminte de lucruri trecute şi vei pierde această bucurie, ea va dispărea.

Când vezi un prieten şi brusc simţi cum îţi apare în inimă un sentiment de bucurie, concentrează-te asupra lui.

Simte-l şi dlevino acel sentiment. Lasă-l pe prieten să rămână la periferie şi tu rămâi centrat în sentimentul tău de fericire.

Acelaşi lucru se poate face în multe alte situaţii. Soarele răsare şi brusc simţi că ceva răsare în tine. Atunci uită de soare: lasă-l să rămână la periferie. Tu fii centrat în propriul tău sentiment de răsărire a energiei. În momentul în care o priveşti ea se va răspândi în întreg corpul, în întreaga fiinţă. Şi nu rămâne doar un observator; contopeşte-te în acea fericire. Sunt foarte puţine momente când simţi bucuria, fericirea sau beatitudinea, dar tu continui să le pierzi deoarece devii centrat pe obiect.

Ori de câte ori apare bucuria, simţi că ea vine din exterior. Ai întâlnit un prin eten; bineînţeles, ţi se va părea că bucuria este cauzată de prietenul tău, de întâlnirea cu el. Dar nu aceasta este situaţia. Bucuria se află întotdeauna în tine. Prietenul a fost un catalizator. Prietenul a ajutat-o să iasă, te-a ajutat să o vezi că ea este acolo. Şi acest lucru nu se întâmplă doar cu bucuria, ci cu orice altceva: cu mânia, cu tristeţea, cu suferinţa, cu fericirea. Ceilalţi sunt doar situaţii care ajută la exprimarea sentimentelor existente în tine. Ceilalţi nu reprezintă nişte cauze; ei nu creează ceva înăuntrul tău.

Orice se întâmplă, se întâmplă datorită ţie. În interior a existat întotdeauna ceva; întâlnirea cu prietenul a devenit o situaţie în care ceea ce era ascuns a ieşit la suprafaţă – a ieşit afară. Ea a apărut, s-a manifestat de undeva dinăuntru. Ori de câte ori se întâmplă acest lucru, rămâi centrat în acest sentiment interior şi atunci vei avea în viaţă o atitudine diferită.

O poţi practica chiar şi cu emoţii negative. Când eşti supărat, nu fi centrat asupra persoanei care a trezit supărarea. Las-o pe aceasta să rămână la periferie. Tu devino supărarea. Simte-o în totalitatea ei; permite-i să apară înăuntru. Nu raţiona; nu spune că a creat-o cutare sau cutare. Nu-l condamna pe acel om. Simte-te recunoscător faţă de el, pentru că a ajutat la exprimarea sentimentelor tale interioare. El te-a atins pe rană. Acum o

cunoşti, aşa că, devino rana.

Foloseşte-te de orice fel de emoţie, negativă sau pozitivă, şi în tine se va produce o mare transformare. Dacă emoţia este negativă, vei fi eliberat de ea în momentul în care o conştientizezi că se află înăuntrul tău. Dacă emoţia este pozitivă, vei deveni emoţia în sine. Dacă este bucurie, vei deveni bucurie. Dacă este furie, furia se va dizolva.

Iată şi diferenţa dintre emoţiile pozitive şi negative: când devii conştient de o anumită emoţie şi aceasta se dizolvă, atunci poţi fi sigur că a fost negativă. Dacă devii conştient de o anumită emoţie şi tu devii emoţia, dacă emoţia se răspândeşte şi devine fiinţa ta, ea este pozitivă. Conştientizarea lucrează în mod diferit în ambele cazuri. Dacă este o emoţie otrăvitoare, tu eşti eliberat de ea prin conştientizarea ei. Dacă este o emoţie extatică, beatifică, tu devii una cu ea. Conştientizarea o face mai profundă.

Pentru mine, acesta este criteriul: când un sentiment este adâncit prin conştientizare, atunci acela este bun. Când un sentiment se dizolvă prin conştientizarea ta, este ceva rău. Ceea ce se pierde prin conştientizare este păcat şi ceea ce se extinde prin conştientizare este virtute. Virtutea şi păcatul nu sunt concepte sociale, ele sunt realizări interioare.

Foloseşte-ţi conştiinţa. Este ca şi atunci când aprinzi lumina: întunericul va dispare. Doar prin aducerea luminii, întunericul nu mai este acolo, deoarece el nici nu exista. Acolo era doar absenţa luminii. Şi atunci vor apărea multe lucruri la iveală.

Doar prin crearea luminii, rafturile, cărţile, zidurile nu vor dispărea. În întuneric ele existau, dar tu nu puteai să le vezi. Dacă aduci lumină, întunericul nu mai există, iar ceea ce este real va fi dezvăluit. Prin conştientizare tot ce este negativ va dispărea – ura, violenţa, mânia. Atunci, pentru prima oară, ţi se va dezvălui bucuria, extazul, beatitudinea. Deci: *Văzând cu bucurie un prieten de mult plecat, pătrunde această bucurie.*

52. Când mănânci sau bei, devino gustul mâncării

sau al băuturii şi fii plin.

Noi nu putem trăi fără hrană. Dar mâncăm într-un mod foarte inconştient, precum un robot. Dacă gustul nu este trăit, tu nu faci altceva decât să te îndopi. Fă-o lent şi fii atent la gust. Şi doar când mănânci încet poţi conştientiza. Nu continua să înfuleci. Gustă-le fără grabă şi devino gustul. Când simţi dulce, devino dulceaţa. Apoi, aceasta poate fi simţită peste tot în corp – nu doar în gură, nu doar pe limbă, ci poate fi simţită peste tot în corp!

O dulceaţă – sau orice altceva – se va răspândi în valuri unduitoare. Orice mănânci simte-i gustul şi devino gustul.

Tantra pare că este total opusă altor tradiţii. Jainiştii spun să nu guşti – *ashwad*. Mahatma Gandhi făcuse din aceasta o regulă în ashram-ul său: nu gusta nimic. Mănâncă, dar nu gusta; uită de gust. Hrana este o necesitate, dar mănâncă mecanic. Gustarea este dorinţă, deci nu gusta. Tantra spune să guşti cât de poţi de mult; fii mai senzitiv, mai viu. Şi nu numai atât – devino gustul.

Prin *ashwad* simţurile tale vor fi moarte. Vor deveni din ce în ce mai puţin senzitive. Şi prin puţină senzitivitate, nu vei fi capabil să-ţi simţi corpul, să-ţi simţi sentimentele. Atunci vei rămâne centrat doar în cap. Această centrare în cap este o divizare. Tantra spune să nu creezi nicio divizare în tine. Iar când eşti mai senzitiv, vei fi mai viu şi dacă eşti mai viu, atunci mai multă viaţă va intra în fiinţa ta interioară. Vei fi mai deschis.

Poţi mânca fără să guşti; nu este dificil. Poţi atinge pe cineva fără să atingi; nu este dificil. Noi deja facem asta. Tu dai mâna cu cineva fără să-l atingi – a atinge înseamnă să ajungi în mână, să fii în mână. Tu trebuie să devii palma şi degetele tale, ca şi cum sufletul tău există în mână. Doar atunci poţi atinge cu adevărat. Poţi lua mâna cuiva în mâna ta şi apoi să te retragi. Te poţi retrage; atunci acolo nu va mai fi decât o mână moartă. Totul va părea ca o atingere, dar nu este.

Noi atingem superficial! Ne este teamă să atingem pe cineva, deoarece în mod simbolic atingerea a devenit

sexuală. Poţi sta într-o mulţime de oameni, într-un tramvai, într-un lift, într-un compartiment de tren în care este înghesuială, dar în realitate acolo nimeni nu atinge pe nimeni. Doar corpurile sunt în contact, dar tu nu eşti acolo – nimeni nu este, toţi sunt retraşi. Iar diferenţa poate fi simţită foarte uşor: dacă atingi cu adevărat pe cineva din mulţime, acela se va simţi ofensat sau jignit. Corpul tău îl poate atinge, dar tu nu ai voie să te mişti în corp, să fii în corp. Tu trebuie să stai deoparte ca şi cum nu ai fi în corp, ca şi cum ar fi o atingere între două corpuri moarte.

Această insensibilitate nu este deloc bună. Şi faci aşa datorită faptului că te aperi faţă de viaţă. Îţi este atât de multă frică de moarte şi, de fapt, eşti deja mort. Nu trebuie să-ţi fie frică, deoarece nimeni nu vă muri; tu eşti deja mort. Iată şi de ce îţi este teamă: deoarece nu ai trăit. Viaţa aproape că ţi-ai irosit-o şi moartea se întrezăreşte la orizont.

O persoană care trăieşte, care este vie nu se va teme de moarte, deoarece ea trăieşte. Când trăieşti cu adevărat, atunci nu mai există frica de moarte. Poţi să trăieşti chiar şi moartea. Când va apărea, tu vei fi atât de sensibil şi senzitiv faţă de ea, încât te vei bucura de venirea ei. Va fi o mare experienţă. Dacă eşti viu, poţi trăi chiar şi moartea şi atunci ea va dispărea. Când poţi să trăieşti moartea, dacă poţi simţi moartea corpului şi în acelaşi timp să te retragi şi să te dizolvi în centru, dacă poţi trăi chiar şi aceasta, atunci tu ai devenit nemuritor.

Când mânând sau bei, devino gustul mâncării şi băuturii şi fii plin... de gust.

Când bei apă simte-i răcoarea. Închide ochii, bea-o încet şi gust-o.

Simte răcoarea şi simte că tu ai devenit acea răcoare, deoarece răcoarea îţi este transferată ţie de la apă; ea devine o parte din corpul tău. Gura ta o atinge, limba ta o atinge şi ea îţi este transferată. Permite-i acestui lucru să se întâmple în întregul tău corp. Permite valurilor să se răspândească şi vei simţi o răcoare peste tot în trup. În acest mod sensibilitatea ta va creşte şi poţi deveni mai viu

şi mai plin.

Noi suntem frustraţi, ne simţim goi şi ne plângem mereu de deşertăciunea existentă în viaţă. Însă noi suntem adevăratele şi singurele motive pentru care ea este goală. Noi nu o umplem şi nu permitem să fie umplută. Avem o armură în jurul nostru – o armură blindată care ne protejează. Ne este teamă să fim vulnerabili şi continuăm să ne apărăm, să luptăm cu orice. Apoi, devenim nişte cripte – doar nişte obiecte inerte, moarte.

Tantra spune să fii viu, mult mai viu, deoarece viaţa este Dumnezeu. Nu există niciun alt Dumnezeu decât viaţa. Fii viu şi vei deveni Divin. Fii total viu şi pentru tine nu va mai exista moarte.

34. ORGASMUL COSMIC PRIN TANTRA

23. II.1973, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Ne înveţi indulgenţa?

2. Cât de des trebuie cineva să facă dragoste ca asta să ajute procesul meditaţiei şi nu să îl împiedice?

3. Orgasmul nu epuizează energiile meditative ale omului?

4. Ai spus că actul sexual trebuie să fie lent, dar total şi necontrolat. Te rog, explică aceste două lucruri.

Înainte de a prelua întrebările trebuie clarificate câteva lucruri, deoarece acestea vor ajuta mai bine să se înţeleagă ce este tantra. Tantra nu este un concept moral. Nu este nici morală nici imorală. Este amorală. Ea este o ştiinţă şi o ştiinţă nu este niciuna nici alta. Moralităţile societăţii şi conceptele privitoare la comportamentul moral sunt irelevante pentru tantra. Tantra nu este preocupată de cum trebuie să se comporte cineva; ea nu este preocupată de idealuri. Este însă preocupată de ceea ce este, de cum eşti tu. Această distincţie trebuie bine înţeleasă.

Moralitatea este preocupată de idealuri – cum ar trebui să fii. De aceea moralitatea este condamnatoare. Tu nu ajungi niciodată la idealul impus de ea, aşa că eşti condamnat. Moralitatea creează vinovăţie. Tu nu poţi

deveni niciodată un ideal; vei rămâne întotdeauna în urmă. Va exista mereu o distanţă, deoarece idealul este imposibil de realizat. Idealul se află undeva în viitor şi tu te afli aici. Continui să te compari. Tu nu eşti niciodată omul perfect; ceva lipseşte mereu. Atunci te vei simţi vinovat; te vei condamna singur.

Încă ceva: tantra este împotriva condamnării-de-sine, deoarece condamnarea nu poate niciodată să producă transformarea. Condamnarea nu poate decât să creeze ipocrizie. Atunci vei încerca să pretinzi şi să arăţi că tu eşti ceea ce nu eşti. Ipocrizia înseamnă să încerci să pretinzi că nu eşti cel care eşti, cel real. Atunci înăuntrul tău se produce o ruptură prin care ia naştere o faţă falsă. Astfel, se naşte omul ireal, iar tantra este în căutarea omului real şi nu al celui ireal.

Fiecare moralitate creează ipocrizia din necesitate. Aceasta va apărea în mod inevitabil. Ipocrizia va rămâne ca o umbră a moralităţii. Este o parte a ei. Acest lucru poate va părea paradoxal, deoarece moraliştii sunt cei care condamnă cel mai mult ipocrizia şi culmea, chiar ei o creează. Iar ipocrizia nu poate dispare de pe pământ până când nu dispare şi moralitatea. Ele vor exista împreună; ele sunt două feţe ale aceleiaşi monede. Moralitatea îţi dă idealul, iar tu nu eşti idealul. Apoi începi să simţi că greşeşti, dar această tendinţă de a greşi este naturală, este ceva înnăscut; nu poţi face nimic faţă de ea. Nu o poţi transforma, nu este aşa de uşor… O poţi doar suprima – asta este uşor.

Dar poţi face două lucruri. Poţi crea o faţă falsă; poţi pretinde că eşti ceva ce nu eşti. Asta te salvează. Atunci te poţi mişca mai uşor în societate, mai convenabil. Iar în interior va trebui să suprimi realul, deoarece irealul nu poate fi impus decât atunci când realul este suprimat. Aşa că, realitatea ta va continua să se mişte în inconştient şi irealitatea devine conştientul tău. Partea ireală devine mai dominantă şi realul se retrage mai în spate. Tu eşti divizat şi cu cât încerci să pretinzi mai mult, cu atât mai mare va fi ruptura.

Copilul este născut ca unul, este întreg. De aceea, fiecare copil este atât de minunat. Frumuseţea constă în unitate, în întreg. Copilul nu are nicio ruptură, nicio diviziune, nu este fragmentat. El este unul. Irealul nu există. Copilul este autentic. Nu poţi spune că un copil este moral. El nu este nici moral, nici imoral. El nici nu este conştient de faptul că există ceva moral şi imoral. În momentul în care creşte apare o fisură, o ruptură. Apoi va începe să se comporte în moduri ireale, deoarece devine din ce în ce mai dificil să fie real.

Aceasta se întâmplă din necesitate, deoarece familia trebuie să deţină controlul asupra lui. Copilul trebuie să fie civilizat, educat, cultivat; altminteri îi va fi imposibil să trăiască în societate. Trebuie să i se spună: „Fă asta, nu face asta”. Iar când noi îi impunem ce să facă, realitatea copilului nu este pregătită să asculte de imboldurile noastre. Poate că în copil există o dorinţă reală de a face un lucru anume. Iar când îi spunem: „Nu face aşa” – am reuşit să îl tulburăm.

Noi condamnăm realul şi impunem irealul, deoarece el este de ajutor într-o societate ireală. Acolo unde toţi sunt falşi realul nu este de ajutor. Un copil real şi autentic se va afla în dificultate cu societatea, deoarece aceasta este ireală. Este un cerc vicios. Noi suntem născuţi în societate, iar până acum nu a existat nicio societate care să fie reală. Este ceva vicios! Un copil se naşte în societate şi aceasta există deja cu regulile ei fixe, cu moralităţile ei stabile, pe care copilul trebuie să le înveţe şi să le urmeze în mod necondiţionat.

Când va creşte va deveni fals. Apoi, el va avea copii şi îi vor determina şi pe aceştia să crească falşi şi aşa mai departe. Ce-i de făcut? Nu putem schimba societatea. Sau dacă vom încerca să o schimbăm, deja nu vom mai fi acolo când ea va fi schimbată. Va dura o eternitate pentru a fi schimbată. Ce-i de făcut?

Individul poate deveni conştient de ruptură, de acea divizare interioară: anume că realul a fost suprimat şi asupra lui a fost impus irealul. Aceasta este durerea,

suferinţa, iadul.

Nu poţi obţine nicio satisfacţie de la ireal, deoarece prin el poţi obţine doar satisfacţii ireale. Satisfacţiile reale nu pot apare decât prin real. Prin real poţi atinge realitatea; prin real poţi atinge adevărul. Prin ireal poţi obţine doar multe halucinaţii, iluzii, vise cu care te poţi păcăli, dar nu poţi fi niciodată satisfăcut.

De exemplu, în vis dacă te simţi însetat, poţi visa că bei apă. Acest lucru este de ajutor pentru continuitatea somnului. Dacă nu visezi că bei apă, atunci somnul îţi va fi întrerupt. Acolo a apărut o sete reală care, cu siguranţă va între rupe sau va tulbura somnul. Iar visul este un ajutor; el îţi dă senzaţia că bei apă. Dar apa este ireală. Atunci doar îţi păcăleşti setea; ea nu va fi înlăturată. Poţi continua să dormi; dar setea există, însă este suprimată.

Acest lucru nu se întâmplă doar în vise: ci şi în întreaga ta viaţă. Tu cauţi lucrurile printr-o personalitate ireală care nu există, care este doar o faţadă. Dacă nu obţii ce vrei, te vei afla în suferinţă; dacă obţii ce vrei tot vei suferi. Când nu obţii ceea ce doreşti, suferinţa va fi mai mică – ţine minte asta. Dacă obţii ce vrei, suferinţa va fi din ce în ce mai mare.

Psihologii spun că, datorită acestei personalităţi ireale noi nu dorim niciodată să ne atingem ţelul – nu dorim să-l atingem – pentru că altminteri vom fi complet frustraţi. Tu trăieşti în speranţă; prin speranţă poţi exista. Ba este un vis. Tu nu atingi niciodată ţelul şi astfel nu ajungi niciodată să realizezi că ţelul este fals.

Un sărac care doreşte să se îmbogăţească este mai fericit când luptă pentru aceasta, deoarece speranţa încă există. Într-o personalitate ireală doar prin speranţă există fericirea. Dacă săracul ajunge bogat, el va deveni lipsit de orice speranţe. Acum, consecinţa naturală va fi frustrarea. Va avea bogăţii, dar nu şi satisfacţie. El va atinge ţelul, dar nu se va întâmpla nimic prin asta. Speranţele sale sunt spulberate. De aceea, când o societate devine bogată ea devine totodată şi tulburată.

Dacă America este atât de tulburată astăzi, acest

lucru este datorat faptului că speranţele sunt atinse, scopurile realizate şi acum tu nu te mai poţi păcăli în continuare. Iar faptul că tânăra generaţie americană se revoltă împotriva ţelurilor generaţiei mai vechi, este datorat unui singur fapt: toate s-au dovedit a fi un nonsens.

În India, noi nu putem concepe aşa ceva. Noi nu putem concepe ca tinerii să dorească de bunăvoie să fie săraci – să fie hippioţi. Să doreşti să fii sărac? Nu putem concepe aşa ceva. Încă mai avem speranţe. Noi sperăm în viitor: cândva anume ţara va deveni bogată şi vom trăi ca în rai. Raiul se află întotdeauna în speranţe.

Datorită acestei personalităţi ireale, orice încerci, orice faci, orice vezi devine ireal. Tantra spune că adevărul îţi poate apare doar dacă revii din nou în real. Dar pentru a reveni va trebui să fii foarte curajos cu tine însuţi, deoarece irealul este mai convenabil, este mai la îndemână, este cultivat, iar mintea este atât de condiţionată încât îţi va fi frică de real.

Cineva a întrebat:

1. Ieri ai spus că trebuie să ne implicăm total în actul iubirii – să ne bucurăm de ea, să-i simţim beatitudinea, să rămânem în ea şi când corpul începe să vibreze, să devenim vibrarea în sine. Ne înveţi indulgenţa?

Iată perversiunea! Cea care vorbeşte este personalitate la ireală. Aceasta este întotdeauna împotriva bucuriei. Ea este întotdeauna împotriva ta: tu nu trebuie să te bucuri de nimic. Ea îndeamnă întotdeauna la sacrificiu, la sacrificarea ta pentru alţii. Acest sacrificiu pare minunat, deoarece tu ai fost crescut în spiritul acesta. Sacrifică-te pe tine pentru alţii – este altruism. Dacă încerci să te bucuri singur, să te bucuri de tine însăţi – este egoism. Şi în momentul în care cineva spune: „Acesta este egoism” – deja acel lucru devine un păcat.

Dar îţi spun, tantra este altceva, este ceva diferit. Ea spune că, până când nu te poţi bucura de tine însuţi, nu poţi ajuta pe nimeni să fie fericit. Până când nu eşti mulţumit cu tine însuţi, nu poţi servi pe alţii; nu-i poţi ajuta pe alţii să ajungă la satisfacţie. Până când tu nu eşti plin,

preaplin de propria ta beatitudine, eşti un pericol pentru societate, deoarece o persoană care se sacrifică întotdeauna devine un sadic.

Când mama ta îţi spune: „M-am sacrificat pentru tine” – nu face altceva decât să te tortureze. Dacă soţul spune soţiei: „Eu mă sacrific” – el nu este altceva decât un sadic. El va tortura, deoarece sacrificiul nu este altceva decât un truc prin care îl poţi tortura pe celălalt.

Deci, cei care se sacrifică mereu sunt foarte periculoşi. Fii conştient de ei şi nu te sacrifica. Chiar cuvântul în sine este urât. Bucură-te de tine; fii plin de beatitudine. Iar când eşti plin de propria ta beatitudine, aceasta va curge şi spre alţii. Dar acesta nu este un sacrificiu. Nimeni nu este obligat cu ceva faţă de tine; nimeni nu este nevoit să-ţi mulţumească. Mai degrabă, tu vei fi recunoscător altora, deoarece ei au participat la beatitudinea ta. Cuvinte ca „sacrificiu”, „obligaţie”, „serviciu” sunt urâte şi violente.

Tantra spune că, până când nu eşti plin de lumină, cum i-ai putea ilumina pe alţii? Fii egoist; doar atunci poţi fi altruist. Altminteri întregul concept este un nonsens. Fii fericit; doar atunci îi poţi ajuta pe alţii să fie şi ei fericiţi. Dacă eşti trist, amărât sau nefericit, vei fi violent faţă de alţii şi pentru ei vei crea doar suferinţă.

Poţi deveni un *mahatma*, un aşa-zis sfânt – nu este greu. Dar priveşte-i pe alţi *mahatma*. Ei încearcă cu orice chip să tortureze pe oricine, însă o fac într-un mod foarte amăgitor. Ei te torturează pentru binele tău; o fac de dragul tău. Iar datorită faptului că ei practică ceea ce propovăduiesc, tu nu le poţi spune: „Voi afirmaţi ceva şi faceţi cu totul altceva”. Ei deja se torturează singuri; acum însă te pot tortura şi pe tine. Iar cea mai periculoasă tortură este aceea care este făcută pentru binele tău: nu-i mai poţi scăpa.

Ce este rău în a te bucura de tine însuţi? Ce este rău în a fi fericit? Dacă este ceva rău, atunci aceasta se află întotdeauna în nefericirea ta, deoarece o persoană nefericită creează valuri de nefericire peste tot în jurul

său. Fii fericit! Iar actul sexual, actul iubirii poate fi unul din cele mai profunde mijloace prin care poţi atinge beatitudinea, fericirea divină.

Tantra nu învaţă sexualitatea. Ea doar spune că sexul poate fi o sursă de fericire. Şi odată ce cunoşti această fericire poţi ajunge mai departe, deoarece atunci eşti ancorat în realitate. Nu trebuie să rămâi permanent acolo, dar poţi folosi sexul ca pe un punct de plecare, ca pe o trambulină. Asta şi spune tantra: poţi folosi sexul ca pe o trambulină.

Şi odată ce ai cunoscut extazul sexual, poţi înţelege mesajul misticilor atunci când se refereau la un orgasm măreţ, la un orgasm cosmic.

Meera dansează. Tu nu o poţi înţelege; nu-i poţi înţelege nici măcar cântecele. Ele sunt sexuale; simbolismul lor este sexual. Şi este menit să fie aşa, deoarece în viaţă actul sexual este singurul act în care ajungi să simţi, non-dualitatea, în care ajungi să simţi o profundă unicitate în care trecutul şi viitorul dispar şi doar momentul prezent rămâne – este singurul moment real. Toţi misticii care au cunoscut cu adevărat unitatea cu divinul, unitatea cu Existenţa în sine, au folosit întotdeauna termeni şi simboluri sexuale pentru a exprima experienţa lor. Nu există niciun alt simbolism prin care să fie descrisă mai bine această experienţă.

Sexul este doar începutul, nu sfârşitul. Dar dacă pierzi începutul, vei pierde şi finalul – nu poţi atinge finalul fără început.

Tantra spune să priveşti viaţa în mod natural; nu fii ireal. Sexul există ca o mare posibilitate, ca o mare potenţialitate. Foloseşte-l! Oare este ceva rău dacă eşti fericit cu el? Morala este împotriva fericirii. Cineva este fericit şi tu simţi că ceva nu este în regulă. Când cineva este trist totul este în regulă. Noi trăim într-o societate nevrotică în care fiecare este trist. Când tu eşti trist toţi sunt fericiţi, deoarece atunci ei te pot compătimi. Când eşti fericit toţi sunt în dilemă. Ce să facă cu tine? Priveşte faţa unui om care te compătimeşte sau care te sprijină

moral atunci când ai o problemă. Faţa sa străluceşte de bucurie; o strălucire subtilă apare pe chipul său. El simpatizează cu tine, dar este fericit. Dacă eşti şi tu fericit, atunci celălalt nu mai poate fi fericit. Fericirea ta creează tristeţe în ceilalţi; nefericirea ta creează fericire. Aceasta este o nevroză! Chiar fundaţia este stricată.

Tantra spune să fii real şi autentic cu tine însuţi. Fericirea ta nu este rea. Aceasta nu este un păcat! Doar tristeţea este un păcat. Păcatul este constituit numai din suferinţă. A fi fericit este o virtute, deoarece o persoană fericită nu va crea nefericire pentru alţii. Doar o persoană fericită poate fi o sursă pentru fericirea altora.

În al doilea rând, când spun că tantra nu este nici morală şi nici imorală, eu înţeleg prin aceasta faptul că tantra este o ştiinţă. Ea te priveşte aşa cum eşti. Nu înseamnă că ea încearcă doar să te transforme, ci ea te transformă prin intermediul realităţii. Diferenţa dintre magie şi ştiinţă este la fel ca diferenţa dintre moralitate şi tantra. Magia încearcă să transforme lucrurile doar prin cuvinte, fără însă să cunoască realitatea. Magicianul poate spune când se va opri ploaia; dar nu el o opreşte. Sau, poate spune când va începe să plouă – dar nu o poate porni, el se poate folosi doar de cuvinte. Iar dacă ceva nu se va întâmpla conform pe oferiei sale, el va spune: „Oare ce s-a întâmplat? Ce nu a mers?” Această posibilitate este întotdeauna ascunsă în profeţiile sale. În magie, totul începe cu „dacă”. El poate spune: „Dacă fiecare om este bun şi virtuos, atunci ploaia va veni în cutare zi?; Când ploaia vine, totul este în regulă; dacă ploaia nu vine atunci va şti imediat pe cine să arunce vina: „Nu sunt toţi virtuoşi, există păcătoşi printre voi”.

Chiar şi în acest secol, al XX-lea, o persoană precum Mahatma Gandhi poate afirma, când a fost foamete în ţinutul Bihar: „Foametea este răsplata pentru cei care păcătuiesc printre voi” – ca şi cum nimeni altcineva în lume nu păcătuieşte, ci doar cei din Bihar! Magia începe cu „dacă”, iar prin acest cuvânt ipotetic îi poţi conduce pe toţi aşa cum doreşti.

Ştiinţa nu începe niciodată cu „dacă”, deoarece ea încearcă să cunoască ce este real – ce este realitatea, care este realul. Odată ce realul este cunoscut, el poate fi transformat. Odată ce cunoşti electricitatea, ea poate fi schimbată, folosită şi transformată. Un magician nu ştie ce este electricitatea. Vrea să o transforme fără să o cunoască! Asemenea profeţii sunt doar iluzii.

Moralitatea este la fel ca magia. Continuă să vorbească despre omul perfect fără să cunoască ce este omul – omul real. Omul perfect rămâne un vis. El este folosit doar pentru a-l condamna pe omul real. Acest ideal nu este niciodată atins. Omul nu-l atinge niciodată.

Tantra este o ştiinţă. Tantra spune să cunoşti mai întâi ce este realitatea, ce este omul, spune să nu creezi valori, idealuri; mai întâi cunoaşte ceea ce este. Nu gândi la „ceea ce ar trebui”, ci gândeşte-te la „ceea ce este”. Şi odată ce acest „ceea ce este” este cunoscut, atunci îl poţi schimba. Atunci cunoşti secretul.

De exemplu, tantra spune să nu încerci să fii împotriva sexului, deoarece atunci este imposibil să creezi o stare de *brahmacharya*, celibat, abstinenţă. Este o magie. Fără să cunoşti ce este energia sexuală, fără să cunoşti din ce este constituit sexul, fără să pătrunzi adânc în realitatea sa şi secretele sale, tu nu poţi crea decât un ideal de *brahmacharya*. Iar atunci ce vei face? Doar vei reprima. Şi o persoană care reprimă sexul este mult mai sexuală decât o persoană care îl acceptă şi îl transcende – deoarece prin indulgenţă energia este eliberată. Prin reprimarea sa el nu dispare, ci va exista în continuare, dar acum va fi ascuns în interior.

O persoană care reprimă sexul începe să vadă sex peste tot în jurul său. Totul devine sexual. Acum începe să proiecteze. Proiectează propria sa energie ascunsă! Oriunde va privi el va vedea numai sexualitate şi din cauză că se condamnă pe el, va începe să condamne pe oricine. Nu poţi găsi un moralist care să nu condamne în mod violent pe oricine; pentru el toţi greşesc. Atunci însă el se simte bine, ego-ul său este satisfăcut. Poate că te întrebi

de ce consideră pe oricine aşa? Deoarece el vede peste tot acelaşi lucru pe care îl reprimă în propria fiinţă. Propria sa minte va deveni din ce în ce mai sexuală şi el va începe să se teamă din ce în ce mai mult. Această încercare de abstinenţă este o perversiune, nu este naturală.

Celui care urmează tantra îi va apărea un alt tip de *brahmacharya*, însă procesul este diametral opus. Tantra te învaţă mai întâi cum să descoperi sexualitatea, cum să o cunoşti, cum să o simţi, cum să ajungi la cea mai adâncă posibilitate ascunsă în ea, către culme, cum să-i găseşti frumuseţea, fericirea sa esenţială şi beatitudinea.

Odată ce cunoşti secretul, o poţi transcende deoarece într-un profund orgasm sexual, dar nu sexul este cel care îţi dă beatitudinea. Sexul este doar o situaţie. Însă extazul şi euforia ţi-o dă altceva, nu sexul. Acest altceva poate fi împărţit în trei elemente.

Voi vorbi puţin despre aceste elemente, însă să nu crezi că le poţi înţelege doar prin cuvinte. Ele trebuie să devină o parte din experienţa ta. Doar ca simple concepte ele sunt inutile.

Datorită acestor trei elemente poţi ajunge în uniunea amoroasă la un moment atât de beatific. Primul, veşnicia: transcenzi timpul complet. Atunci nu mai există timp. Uiţi complet de timp; pentru tine timpul încetează. Tu nu te afli în el. Nu mai există trecut sau viitor. Întreaga existenţă este concentrată în chiar acest moment, aici şi acum. Acest moment devine singurul moment real. Dacă poţi crea acest moment unic şi real fără ajutorul sexului, atunci te poţi dispensa de el. Prin meditaţie se poate realiza acest lucru.

În al doilea rând, în sex pentru prima oară îţi pierzi ego-ul, devii lipsit de „eu”. De aceea, toţi cei care sunt foarte egoişti sunt întotdeauna împotriva sexului. Tu şi iubita sau iubitul sunteţi pierduţi în altceva. Se dezvoltă o nouă realitate, apare în existenţă o nouă unitate în care cei doi sunt complet pierduţi – contopiţi. Ego-ului îi este teamă. Tu nu mai exişti. Dacă poţi ajunge fără experienţa sexuală la un moment în care tu nu mai exişti, atunci nu mai ai nevoie de el.

Şi al treilea, pentru prima oară tu eşti cel natural. Irealul este dizolvat, feţele, faţadele şi măştile sunt distruse; societatea, cultura, civilizaţia este pierdută. Tu eşti o parte din natură. Aşa cum sunt copacii, animalele, stelele, tot aşa eşti şi tu o parte din natură. Exişti în ceva minunat – în cosmos, în Tao. Pluteşti în el. Nici măcar nu mai poţi înota, deoarece nu mai eşti. Doar pluteşti – eşti luat de curent.

Acestea sunt cele trei elemente care îţi conferă extazul. Experienţa sexuală este doar o situaţie în care acest extaz apare în mod natural. Odată ce cunoşti şi poţi simţi aceste elemente, le poţi crea în mod independent de sex. Orice meditaţie este doar o experienţă sexuală în care nu există un act sexual fizic – însă trebuie să treci prin ea. Acestea trebuie să devină o parte din experienţă şi nu să le iei ca pe nişte idei, concepte sau gânduri filosofice.

Tantra nu este în favoarea sexului, ci a transcenderii. Dar tu nu poţi transcende decât prin experienţă directă – experienţă existenţială – şi nu prin ideologie. *Brahmacharya* apare doar prin tantra. Pare paradoxal, dar nu este. Doar prin cunoaştere apare transcenderea. Ignoranţa nu te poate ajuta decât să devii i pocrit.

Acum voi trece şi la alte întrebări.

2. Cât de des trebuie cineva să facă dragoste astfel încât aceasta să ajute procesul meditaţiei şi nu să-l împiedice?

Întrebarea apare datorită faptului că nu reuşim să înţelegem. Actul sexual obişnuit şi actul sexual tantric sunt fundamental diferite. Actul sexual obişnuit este făcut pentru uşurare; este ca şi cum ţi-ar veni să strănuţi. Energia este aruncată în afară şi te simţi uşurat. Acest lucru este ceva distructiv, nu creativ. Te ajută să nu fii tensionat, dar nimic mai mult.

Actul sexual tantric este fundamental şi diametral opus de actul sexual obişnuit. Uniunea amoroasă tantrică nu este pentru a te uşura sau pentru a arunca energia în afară.

Tantra te învaţă cum să rămâi în act fără să ejaculezi,

fără să arunci energia în afară; te învaţă cum să rămâi contopit în act – chiar la partea de început a uniunii şi nu în partea finală. Acest lucru îi schimbă calitatea.

Încearcă să înţelegi două lucruri. Există două tipuri de orgasm, de puncte culminante. Unul din ele este cunoscut. Ajungi la un punct de excitare, dar apoi nu poţi merge mai departe: a apărut finalul. Excitarea ajunge într-un punct din care devine necontrolabilă, involuntară. Energia este irosită. Atunci tu eşti uşurat. Povara este aruncată; te poţi relaxa şi poţi adormi.

Omul foloseşte acest orgasm ca pe un calmant. Chiar este un calmant natural: acestuia îi va urma un somn dulce – doar dacă mintea nu îţi este încărcată cu tot felul de dogme religioase. Altminteri chiar şi acest calmant este distrus. Dacă mintea nu îţi este condiţionată de religie, atunci sexul poate fi folosit ca un tranchilizant. Când te simţi vinovat, atunci chiar şi somnul îţi va fi tulburat. Vei simţi deprimarea, vei începe să te condamni şi vei începe să faci tot felul de legăminte. Apoi, somnul tău se va transforma într-un coşmar. Dar dacă eşti o fiinţă normală – nu foarte împovărată de religie şi moralitate – atunci sexul poate fi folosit ca un calmant.

Acesta este un tip de orgasm – să ajungi la culmea excitării. Tantra este centrată pe un alt tip de orgasm. Dacă pe primul tip îl numim o culme orgasmică, pe cel de-al doilea îl putem numi o vale orgasmică. În el tu nu vei ajunge la un vârf, ci la o profundă vale a relaxării. La începutul actului excitarea este folosită de ambele tipuri de orgasm. De acea spun că începutul este la fel pentru amândouă, dar finalul este total diferit. Excitarea trebuie folosită. Pentru primul tip, excitarea trebuie să fie intensă – din ce în ce mai intensă. Trebuie să creşti odată cu ea; trebui e să o ajuţi să ajungă la vârf. În al doilea tip, excitarea este prezentă doar la început, este doar un început. Şi când s-a pătruns în îmbrăţişare, iubitul şi iubita se pot relaxa.

Aproape că nu este necesară niciun fel de mişcare. Ei se pot relaxa într-o îmbrăţişare de iubire. Când bărbatul

sau femeia, simte că erecţia sau efervescenţa începe să se piardă, atunci este necesară puţină mişcare sau excitare. Dar apoi urmează iarăşi relaxarea. Poţi prelungi această profundă îmbrăţişare beatifică timp de ore întregi fără să existe ejaculare, după care iubiţii pot adormi împreună. Acesta este al doilea tip, o vale orgasmică. Ambii sunt relaxaţi şi ei se întâlnesc ca două fiinţe relaxate.

În orgasmul obişnuit ei se întâlnesc ca două fiinţe excitate – tensionate şi pline de excitare care încearcă să se uşureze. Orgasmul cunoscut ca normal arată ca o nebunie; orgasmul tantric este o profundă şi relaxantă meditaţie. Atunci nici nu mai apare întrebarea cât de des trebuie făcut. O poţi face cât de mult vrei, asta deoarece nu există nicio pierdere de energie. Mai degrabă este câştigată energie.

Poate nu eşti conştient, dar este un fapt biologic, bioenergetic: femeia şi bărbatul sunt forţe opuse. Negativ – pozitiv, yin-yang sau cum vrei să le denumeşti, ele se întrepătrund, se întrec una cu cealaltă, se află într-o permanentă competiţie. Iar când ambele se întâlnesc într-o profundă relaxare, ele se revitalizează una pe cealaltă. Se revitalizează una pe alta, devin ca două generatoare electrice, se simt vii şi devin radiante cu o nouă energie din care nu se mai pierde nimic.

Actul tantric de iubire poate fi realizat cât de mult doreşti. Actul normal nu îl poţi face oricât de mult vrei, deoarece prin el pierzi energie şi corpul va trebui să aştepte până o va recâştiga. Iar după ce o redobândeşti o vei pierde din nou. Este absurd. Întreaga viaţă este irosită între aceste pierderi şi recâştiguri a energiei: este o obsesie.

Al doilea lucru ce trebuie ţinut minte: poate ai observat că animalele nu se bucură în uniunea sexuală. Priveşte câinii, maimuţele sau orice alte animale, în uniunea lor nu o să le vezi niciodată că se simt bine şi că se bucură de act – nu poţi vedea asta! Pare doar un act mecanic, o forţă naturală le împinge să-l facă. Maimuţele după unire se separă. Priveşte-le feţele: nu vei vedea

niciun fel de extaz, este ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Când energia este prea abundentă, când ea forţează ieşirea, ele o aruncă.

La fel este şi actul sexual al omului obişnuit, dar moraliştii au spus exact contrariul: „Nu te bucura, nu fii mulţumit”. „Ei spun: «Acelaşi lucru îl fac şi animalele»”. Aceasta este încă o greşeală! Animalele nu se bucură niciodată; doar omul o poate face. Şi cu cât te poţi bucura mai mult, cu atât mai elevată va fi fiinţa care va lua naştere. Iar dacă poţi deveni meditativ şi extatic în uniunea sexuală, atunci ai atins vârful cel mai înalt. Dar ţine minte, tantra este o vale orgasmică şi nu o experienţă a vârfului. Este o experienţă a văii!

În Occident, Abraham Maslow a făcut foarte faimos acest termen, „experienţa vârfului”. Tu pătrunzi prin excitare până la vârf, apoi cazi. De aceea, după fiecare act sexual simţi o decădere. Este natural: tu cazi din vârf. Nu vei simţi niciodată acest lucru după o experienţă sexuală tantrică. Atunci nu vei mai cădea. Nu ai unde să cazi, deoarece te-ai aflat în vale. Mai degrabă, te vei înălţa.

După un act sexual tantric tu te ridici, nu cazi. Te simţi plin de energie, te simţi mai vital, mai viu, mai radiant. Şi acest extaz va dura ore întregi, chiar şi zile întregi. Depinde cât de profund ai pătruns în el. Dacă îl practici, mai devreme sau mai târziu vei realiza că ejacularea este o pierdere de energie. Nu ai nevoie de ea – doar dacă îţi doreşti copii va trebui să o foloseşti. Iar printr-o experienţă sexuală tantrică vei simţi o profundă relaxare de-a lungul întregii zile. O singură experienţă sexuală tantrică şi te vei simţi relaxat şi liniştit chiar zile întregi – te vei simţi calm, non-violent, nedeprimat. O asemenea persoană nu este niciodată un pericol pentru alţii. Dacă poate, ea îi va ajuta şi pe alţii să fie fericiţi. Dacă nu poate, cel puţin nu îi va face pe ceilalţi nefericiţi.

Doar sistemul tantric poate crea un om nou – un om care poate cunoaşte veşnicia, non-egoismul şi o profundă unitate şi non-dualitate cu Existenţa. O dimensiune nouă se va deschide. Nu este departe ziua când sexul va

dispare. Când el va dispare fără să ştii, când realizezi că a dispărut complet, atunci se va naşte *brahmacharya*. Dar aceasta necesită un efort. Pare dificil doar datorită învăţăturilor false care ţi-au fost impuse; îţi este teamă doar datorită condiţionărilor mentale imprimate în tine.

Nouă ne este foarte teamă de două lucruri: sex şi moarte – ambele sunt fundamentale. Un adevărat cercetător religios va pătrunde în amândouă.

El va experimenta sexul pentru a-l cunoaşte, deoarece a cunoaşte sexul înseamnă a cunoaşte viaţa. Şi, totodată, el va dori să cunoască ce este moartea, deoarece până când nu cunoşti ce este moartea, nu vei cunoaşte ce este viaţa eternă. Dacă poţi pătrunde în sex până în centrul lui, vei cunoaşte ce este viaţa şi dacă vei intra în mod voluntar până în centrul morţii, chiar în acea clipă devii etern. Atunci tu eşti nemuritor, deoarece moartea este ceva care se întâmplă doar la periferie.

Sexul şi moartea sunt fundamentale pentru un căutător sincer, dar pentru omul obişnuit ele sunt tabu. Nimeni nu discută despre aceste lucruri care sunt în mod fundamental intercorelate. Sunt atât de strâns legate încât vei simţi că, atunci când pătrunzi în sex vei pătrunde într-o moarte – deoarece tu mori. Ego-ul dispare; timpul dispare; individualitatea dispare. Tu mori! Sexul este şi o moarte subtilă. Iar dacă poţi cunoaşte faptul că sexul este o moarte subtilă, atunci moartea devine un mare orgasm sexual.

Un Socrate care pătrunde în moarte nu se teme. Mai degrabă, el este entuziasmat, doritor să vadă ce este moartea. În inimă îi urează un bun venit. De ce? Pentru că dacă ai cunoscut infima moarte care apare prin experienţa orgasmică şi ai cunoscut beatitudinea care o urmează, vei dori să cunoşti adevărata moarte şi magnifica beatitudine ascunsă în aceasta. Dar pentru noi ambele sunt tabu. Însă pentru tantra ambele sunt dimensiuni fundamentale ale căutării spirituale. Omul trebuie să treacă prin ele.

3. Când cineva experimentează kundalini – ridicarea energiei prin coloana vertebrală – aceasta nu îi epuizează

energiile meditative ale orgasmului?

Toate aceste întrebări sunt puse fără să fie înţeles ce este cu adevărat actul sexual tantric.

În mod normal aşa este. Dacă energia ta, dacă kundalini se ridică spre cap tu nu poţi avea un orgasm obişnuit. Iar dacă încerci să-l obţii, te vei afla într-un mare conflict interior, deoarece energia se mişcă în sus şi tu o forţezi în jos. Dar orgasmul tantric nu este o dificultate. El va fi un ajutor. Când energia se mişcă în sus nu este ceva contradictoriu pentru orgasmul tantric. Te poţi relaxa şi această relaxare cu fiinţa iubită va ajuta energia să se mişte şi mai sus.

În actul sexual obişnuit aşa ceva este dificil. De aceea, toate tehnicile care nu sunt tantrice sunt împotriva sexului – deoarece ele nu cunosc faptul că este posibil un orgasm al văii. Ele cunosc doar un singur tip – orgasmul obişnuit şi atunci pentru ele acesta înseamnă probleme. Pentru yoga, este o problemă deoarece yoga încearcă să-ţi îndrepte energia în sus. Mişcarea energiei tale sexuale spre cap este ceea ce mulţi denumesc a fi ascensiunea lui *kundalini*.

În actul sexual aceasta se mişcă în jos. Yoga spune că este mai bine să fii abstinent pentru că dacă le practici pe ambele – yoga şi sex – vei crea haos în sistemul tău. Pe de o parte încerci să-ţi ridici energia şi pe de altă parte o arunci în afară. Astfel creezi un haos.

Acesta este motivul pentru care tehnicile din yoga sunt împotriva sexului. Tantra însă nu este împotriva lui, deoarece ea cunoaşte un alt tip de orgasm, un orgasm al văii.

Printr-un astfel de orgasm nu este creat niciun fel de haos sau de conflict. Doar prin renunţare nu vei reuşi să scapi cu adevărat de sexul opus. Pare paradoxal, dar este adevărat.

Într-o îmbrăţişare profundă cu iubita sau iubitul poţi uita de celălalt. Doar atunci poţi uita de celălalt. Un bărbat uită că femeia există; o femeie uită că bărbatul există. Doar atunci energia ta poate curge cu uşurinţă. Altminteri

celălalt te va trage în jos.

Yoga şi alte sisteme încearcă să te facă să scapi de sexul opus. Trebuie să scapi. Trebuie să fii conştient – să lupţi, să controlezi încontinuu. Dar dacă eşti împotriva celuilalt sex, chiar această „împotrivire" este o încordare constantă care te va trage în jos.

Tantra spune că nu este nevoie de niciun fel de tensiune; fii relaxat cu celălal t.

În acel moment relaxant celălalt dispare şi energia poate curge în sus, dar ea se ridică doar când te afli în vale. Când eşti în vârf, ea va curge în jos.

Încă o întrebare:

4. Aseară ai spus că actul sexual trebuie să fie lent, dar ai mai spus că nu trebuie să deţii controlul asupra sa, că uniunea trebuie să fie totală, Mă zăpăceşti. Te rog, explică aceste două lucruri.

Numeşte control. Controlul şi relaxarea sunt complet diferite una faţă de cealaltă. În actul sexual te relaxezi, nu îl controlezi. Dacă îl controlezi, atunci nu va mai exista relaxarea. Astfel, mai devreme sau mai târziu, vei începe să te grăbeşti să-l termini, deoarece pentru omul obişnuit control înseamnă încordare. Iar fiecare încordare creează tensiune care, la rândul ei, creează o necesitate, o nevoie de uşurare. Aici nu este vorba de control; tu nu opui rezistenţă. Doar stai liniştit. Actul sexual nu este efectuat pentru a ajunge la o destinaţie. Este doar un simplu joc în care nu există niciun scop. Nu trebuie să ajungi nicăieri, atunci de ce să te grăbeşti?

Pentru un om care este prezent în fiecare contact… În general dacă eşti grăbit, atunci vei fi grăbit şi în sex, deoarece tu v*ei* fi acolo. O persoană atentă la trecerea timpului se va grăbi în actul sexual – i se va părea că va pierde timp. Noi cerem cafeainstant, dar şi sex instant. În cazul cafelei, mai merge, dar în privinţa sexului este un nonsens. Nu poate exista sex instant. El nu este o datorie, o muncă sau o obligaţie pe care trebuie să te grăbeşti să o îndeplineşti. Prin grabă nu vei face altceva decât să îl distrugi; îi vei pierde esenţa. Bucură-te de el, deoarece

prin el poţi simţi veşnicia.

Tantra spune să nu fii grăbit, să te bucuri de el ca de o plimbare de dimineaţă – nu ca de un drum la serviciu. Aceasta este diferenţa. Când mergi la serviciu, te grăbeşti să ajungi undeva, dar când te plimbi mergi alene fără să ai o ţintă anume. Doar mergi, fără grabă, fără o ţintă precisă. Te poţi întoarce acasă în orice moment.

Această negrabă este fundamentală pentru crearea văii; altminteri nu va fi creat decât vârful. Iar când spun acest lucru, nu înseamnă că tu trebuie să te controlezi. Nu trebuie să îţi controlezi excitarea, deoarece ar însemna să faci ceva contradictoriu. Tu nu poţi controla excitarea. Când o controlezi atunci nu vei face altceva decât să creezi o dublă excitare. Doar relaxează-te! Consideră că totul este un joc; nu crea un final. Rămâi în început.

În uniunea sexuală închide ochii. Simte corpul celuilalt, simte-i energiile cum curg spre tine şi fii contopit cu fiinţa iubită. Vechiul obicei va persista câteva zile, apoi va dispare. Dar nu îl forţa să dispară. Doar fii relaxat, relaxat şi iar relaxat, iar dacă acolo nu se produce ejacularea nu trebuie să te alarmezi. Bărbaţii simt că ceva nu este în regulă dacă nu ejaculează; ei au această tendinţă. Nimic nu este în neregulă! De asemenea, să nu simţi că pierzi ceva – nu pierzi nimic. La început, vei simţi că îţi lipseşte ceva, deoarece nu mai există excitarea şi ejacularea. Înainte să apară valea, vei simţi că îţi lipseşte ceva, că pierzi ceva, dar acesta nu este altceva decât un obicei vechi. După o perioadă de timp, de trei sau patru săptămâni, vei vedea că apare valea şi atunci vei uita complet de culmile şi vârfurile cu care erai obişnuit. Niciun vârf nu merită a fi dat pe vale, însă trebuie să ai răbdare şi să nu controlezi. Doar relaxează-te.

Relaxarea este o problemă – deoarece când spunem „relaxare”, în minte deja este interpretată ca şi cum este nevoie de un efort pentru aceasta. Această senzaţie ne este dată de limbaj. Am citit o carte intitulată *Tu Trebuie să te Relaxezi*. *Tu trebuie*! Chiar acest trebuie nu te va lăsa să te relaxezi. În momentul în care relaxarea devine un ţel, când

îi impui un „trebuie” şi tu nu o poţi efectua, atunci vei deveni frustrat. Acest „trebuie” îţi dă senzaţia de effort – de o călătorie îndelungată. Nu o să te poţi r elaxa niciodată dacă gândeşti că „trebuie” să o faci.

Limbajul constituie o problemă. Sunt anumite lucruri pe care limbajul le exprimă întotdeauna greşit. Un exemplu este chiar relaxarea: dacă îţi spun să te relaxezi, îţi voi da impresia că trebuie să faci un efort pentru aceasta şi mă vei întreba: „Cum să mă relaxez?” Prin acest „cum” pierzi esenţa. Nu poţi întreba aşa ceva. Apoi, începi să mă întrebi despre o tehnică a relaxării; tehnica va necesita un efort din partea ta, iar efortul va crea imediat o tensiune. Aşa că, dacă mă întrebi cum să te relaxezi, îţi voi spune să nu faci nimic, doar să te relaxezi. Întinde-te şi aşteaptă fără să faci nimic! Orice vei face va ridica bariere şi obstacole în calea relaxării.

Ai insomnii şi începi să numeri de la unu la o sută şi înapoi, atunci nu vei face altceva decât să rămâi treaz întreaga noapte. Iar dacă se întâmplă să adormi, aceasta nu este datorată numărătorii, ci plictiselii. Uiţi de numărătoare şi adormi. Somnul sau relaxarea apar doar când nu faci nimic – aceasta poate fi o problemă.

Când spun „act sexual” acesta pare un efort. Dar nu este! Doar începe să te joci cu iubitul sau iubita, continuă să te joci.

Simţiţi-vă unul pe celălalt, fiţi sensibili, fiţi la fel ca nişte copii care sunt la joacă, fiţi precum animalele care se hârjonesc. Continuă să te joci şi nu te gândi deloc la actul sexual. Poate că se va întâmpla sau poate că nu se va întâmpla nimic.

Dacă se întâmplă prin joacă, atunci actul te va conduce mai uşor spre vale. Când te gândeşti la el, deja ai luat-o înainte: te joci cu iubita, dar te *gândeşti* la actul sexual. Atunci acel joc va fi fals. Tu nu mai eşti prezent iar mintea o va lua spre viitor. Mintea face mereu acest lucru.

Când te afli în actul sexual, mintea deja se gândeşte cum să-l încheie. Ea se află mereu înaintea ta. Nu-i permite! Doar joacă-te şi uită de orice act amoros. Se va

întâmpla. Permite-i să se întâmple. Atunci îţi va fi uşor să te relaxezi, iar când se întâmplă doar relaxează-te. Fiţi împreună. Fiţi fiecare în prezenţa celuilalt şi simţiţi-vă fericiţi.

Se poate practica şi în mod negativ. De exemplu, când eşti excitat respiri repede deoarece excitarea are nevoie de o respiraţie rapidă. Pentru relaxare este mai bine să respiri profund, încet, lent. Atunci actul sexual poate fi prelungit oricât de mult doreşti.

Nu vorbi, nu spune nimic, deoarece aceasta creează tulburări. Nu folosi mintea, ci foloseşte-ţi corpul. Mintea o poţi folosi doar pentru a simţi ce se întâmplă. Nu gândi, doar simte ce se petrece acolo – căldura care curge, iubirea, energia care izvorăşte. Doar simte.

Fii conştient, dar şi aceasta nu trebuie făcută cu încordare. Pluteşte fără efort. Doar atunci va apărea valea şi odată ce apare *tu* eşti transcendent.

Odată ce simţi şi realizezi valea, orgasmul relaxat, aceasta este transcenderea. Atunci sexul a devenit o meditaţie – este *samādhi*.